



## Make a **CHANGE** for better health.

CALL A PERSONAL WELLNESS COACH TODAY.

We all strive to improve our health—to be more energetic, more focused, and more productive. But whether you're trying to lose weight, quit smoking, or manage stress, getting started and staying motivated can be a challenge. Now you can get the extra support you need to make healthy changes and stick with them—**just by making a phone call.**

### How it works

Sometimes a lack of time, resources, or support can make it hard to live your healthiest. Wellness coaching by phone can help you eliminate those barriers, allowing you to make positive changes.

Partner with a coach today to:

- **Focus on healthy habits**—Make healthy behavior changes to help you lose weight, quit smoking, manage stress, get more active, or make healthier food choices.
- **Create a customized plan**—Work with your coach to outline manageable steps you can take to reach your goals. Little changes over time can help you achieve long-term success.
- **Schedule convenient telephone sessions**—Coaching takes place over the phone, so you can set up calls at times that work for you.

Personal wellness coaching is available at no charge for Kaiser Permanente members. Coaching is offered in English and Spanish, and no referral is needed.

### Simply pick up the phone and call to get started.

**In Southern California: Call 1-866-402-4320**, Monday through Friday, from 6 a.m. to 7 p.m., to make an appointment. Coaching sessions are available Monday through Friday, from 6 a.m. to 7 p.m.

**In Northern California: Call 1-866-251-4514**, seven days a week, from 6 a.m. to midnight, to make an appointment. Coaching sessions are available Monday through Thursday, from 8:30 a.m. to 7 p.m., and Friday from 8:30 a.m. to 5 p.m.

Information relating to coaching services you receive will be included in your Kaiser Permanente medical record and accessible by your health care providers.



## Haga un CAMBIO por el bien de su salud.

LLAME HOY MISMO A UN INSTRUCTOR PERSONAL DE BIENESTAR.

Todos nos esmeramos por mejorar nuestra salud, para tener más energía, mantenernos bien centrados y ser más positivos. Sin embargo, cuando se trata de adelgazar, dejar de fumar o controlar el estrés, puede ser difícil comenzar a hacer cambios y mantenernos motivados. Ahora usted puede recibir el apoyo adicional que necesita para hacer cambios saludables que pueda adoptar para siempre **con solo una llamada telefónica.**

### Cómo funciona

A veces la falta de tiempo, de recursos o de apoyo puede hacer difícil vivir de la manera más saludable posible. La ayuda por teléfono de un instructor de bienestar puede eliminar esas barreras y permitirle hacer cambios positivos.

Colabore con un instructor hoy mismo para:

- **Enfocarse en hábitos sanos:** cambie de manera positiva su conducta para que pueda adelgazar, dejar de fumar, controlar el estrés, mantenerse más activo o elegir alimentos más sanos.
- **Crear un plan personalizado:** colabore con su instructor para establecer pasos realistas que le permitan alcanzar sus metas. Aun hacer cambios pequeños puede ayudarle con el tiempo a tener éxito a largo plazo.
- **Fijar sesiones cómodas por teléfono:** la instrucción se lleva a cabo por teléfono para que pueda establecer llamadas a las horas que mejor le convengan.

El programa de instrucción personal de bienestar es gratuito para los miembros de Kaiser Permanente. Además, se ofrece en inglés y español y no necesita una referencia.

### Simplemente descuelgue el teléfono y llame para comenzar.

**En el Sur de California: llame al 1-866-402-4320**, de lunes a viernes de 6 a. m. a 7 p. m., para hacer una cita. Las sesiones de instrucción se ofrecen de lunes a viernes de 6 a. m. a 7 p. m.

**En el Norte de California: llame al 1-866-251-4514**, de lunes a viernes de 6 a. m. hasta la medianoche, para hacer una cita. Las sesiones de instrucción se ofrecen de lunes a jueves de 8:30 a. m. a 7 p. m. y los viernes de 8:30 a. m. a 5 p. m.

La información referente a los servicios de instrucción que reciba se colocará en su expediente médico de Kaiser Permanente y sus proveedores de atención médica podrán acceder a ella.