BENEFICIOS

Wellvolution ofrece a los miembros de Blue Shield of California los mejores programas para ayudarte a tener un estilo de vida más saludable y mantenerte sano.

Herramientas personalizadas

Programas y apoyo personalizados para ti disponibles en todo momento a pedido.

Clínicamente probado

Programas de salud líderes, examinados por nuestros expertos, que funcionan en el mundo real.

Sin costo adicional

Todo sin costo adicional para los miembros de Blue Shield que reúnen los requisitos.

NUESTROS PROGRAMAS

Wellvolution ofrece los mejores programas de salud, seleccionados por nuestros expertos por su eficacia para ayudarte con lo siguiente:

Perder peso | Tratar la diabetes | Prevenir la Diabetes | Dejar de fumar | Apoyo para el Bienstar Mental | Reduzca la Presión Arterial

Perder peso

Obtenga planes personalizados, clínicamente probados para ayudarlo a crear mejores hábitos alimenticios y de acondicionamiento físico.

Tratar la Diabetes

Use métodos examinados para ayudar a controlar la diabetes tipo 2 y limitar el riesgo de enfermedades crónicas.

Prevenir la Diabetes

Pierda peso y reduzca el riesgo de diabetes tipo 2 con herramientas personalizadas y asesoramiento sobre salud.

Dejar de fumar

Rompa el hábito con estrategias comprobadas que lo ayudarán a vencer las ansias y la adicción a la nicotina.

Apoyo para el Bienestar Mental

Aprenda meditación para reducir el estrés y la ansiedad, o acceda a apoyo en salud mental a pedido.

Reduzca la Presión Arterial

Manejo de la presión arterial en casa para un corazón más saludable.

CÓMO FUNCIONA

1

Crea una cuenta de Wellvolution

Confirmaremos que reúnes los requisitos para acceder al programa sin costo adicional.

2

Obtén tu programa

Cuéntanos sobre tus objetivos de salud y te sugeriremos opciones de programas que sean adecuadas para ti. Elige uno que desees probar.

3

¡Encuentra tu versión más saludable!

Con la ayuda de tu programa, comienza a tomar decisiones más saludables sobre la dieta, ejercicio, sueño, estrés y tu salud en general.

Wellvolution

¡COMIENZA A HACER CAMBIOS HOY MISMO!

Obtén herramientas y apoyo para perder peso, reducir el estrés, tratar la diabetes y más, sin costo adicional.