



### DESAFÍO CAMINO HACIA EL BIENESTAR >>>>

Prepárese para recorrer el camino hacia la mejora de la salud y el bienestar. Este desafío no consiste en correr hasta la meta, sino en encontrar la actividad física adecuada para usted. Durante las próximas ocho semanas, lo invitamos a tomar el camino menos transitado para construir hábitos saludables, ¡con el ritmo que funcione para usted!

#### Desafío 1: Encienda los motores (Semanas 1 y 2)

Durante las semanas 1 y 2, empiece, de a poco, realizando cambios en sus tareas cotidianas. Estacione el automóvil más lejos, suba por las escaleras, recoja la nieve, use la podadora para cortar el césped, permanezca de pie o camine durante las reuniones, o realice ejercicios de escritorio.

#### Desafío 2: Cambie de marcha (Semanas 3 y 4)

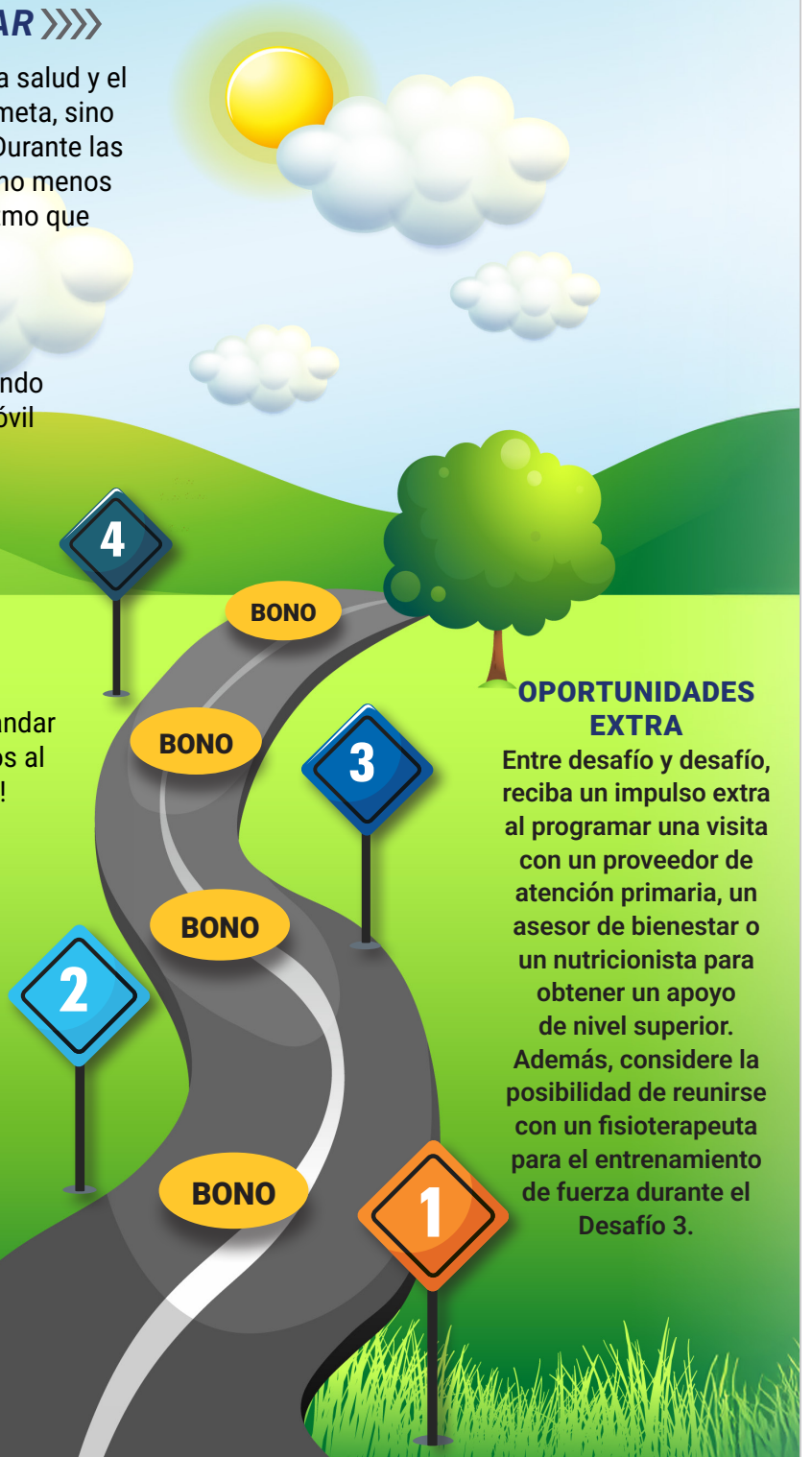
Durante las semanas 3 y 4, incorpore ejercicios cardiovasculares, como caminar, usar la caminadora, andar en bicicleta, nadar o bailar durante al menos 10 minutos al día, ¡y vaya aumentando minutos a medida que avanza!

#### Desafío 3: Manténgase fuerte (Semanas 5 y 6)

Durante las semanas 5 y 6, incorpore el entrenamiento de fuerza. Tanto si se apunta en un gimnasio como si se queda en casa, ¡hay muchas formas de ganar fuerza! Utilice máquinas de pesas, mancuernas, bandas de resistencia o no utilice equipamiento con este Desafío de la Triple Amenaza: realice 10 sentadillas, 10 abdominales y 10 flexiones una vez al día, todos los días.

#### Desafío 4: Llegue hasta el final (Semanas 7, 8 y posteriores)

Durante las semanas 7, 8 y posteriores, ¡continúe con lo que ha aprendido! ¿Qué desafíos prefirió? ¿Qué estilos de movimiento le parecen más sostenibles para su estilo de vida?



#### OPORTUNIDADES EXTRA

Entre desafío y desafío, reciba un impulso extra al programar una visita con un proveedor de atención primaria, un asesor de bienestar o un nutricionista para obtener un apoyo de nivel superior. Además, considere la posibilidad de reunirse con un fisioterapeuta para el entrenamiento de fuerza durante el Desafío 3.

### SIGA SUS PROGRESOS CON INBODY



Programe una visita con un coach de bienestar para completar un escaneo de composición corporal InBody y desarrollar un plan personalizado para llegar a la meta del desafío. Los escaneos InBody se pueden realizar en los Centros de Salud de QuadMed en Sussex, West Allis o Lomira.



### LA MEMBRESÍA TIENE SUS RECOMPENSAS >>>>

Ser **miembro activo de TakeControl** no solo mejora su salud, sino que también hace que los medicamentos y suministros relacionados con su afección sean más accesibles. Bajo la dirección del Plan de Salud y Bienestar Quad/Graphics, la inscripción en Rx Savings Solutions es necesaria para mantener una membresía activa en el programa TakeControl y calificar para los beneficios de medicamentos recetados. Escanee el código QR para obtener más información.

Comuníquese con el equipo de TakeControl para obtener más información sobre cómo ser un miembro **activo**.

855-717-4688 | [takecontrol@quadmedical.com](mailto:takecontrol@quadmedical.com)



Escanee el código para acceder hoy mismo al sitio web de TakeControl.