

Fit Families *for Life* – *Be in Charge!*SM

Weight control programs and services

For CalViva Health members.

Fit Families for Life offers programs to keep members healthy. Members can join these programs and services at no cost.



To enroll
or for more
information,
call the Health
Education
Information
Line at
1-800-804-6074
(TTY/TDD
1-800-431-0964).

Home edition

This is a five-week program to get your family to eat healthy and be active. A workbook, cookbook and DVD are mailed to your home. You also get a stretch band and tip sheets to help you meet your fitness goals. Return the program survey to receive a free gift and a chance to win a \$50 gift card in a raffle.

Healthy Habits for Healthy Seniors

This program includes tips to help seniors eat healthy and stay active. Materials are mailed directly to your home. You also get a cookbook, DVD and stretch band.

Breastfeeding and nutrition support line

Members can call to get nutrition or breastfeeding support over the phone. Ask to speak to a nurse or dietitian in your language.

Coaching program

Eligible members ages 6 to 20 can get personal coaching support from a nurse or dietitian over the phone. Each completed coaching call earns you \$10 on a reloadable gift card. Complete all five calls to earn \$50. Text messages are also available. Ask your doctor for a referral into this program.

www.CalVivaHealth.org



Familias *sanas* Viven Mejor – *Be in Charge!*SM

Programas y servicios para el control del peso

Para los afiliados de CalViva Health.

Familias Sanas Viven Mejor ofrece programas para que sus afiliados se mantengan saludables. Los afiliados pueden inscribirse en estos programas y servicios sin cargo.



Para inscribirse o para obtener más información, llame a la Línea de Información sobre Educación para la Salud al **1-800-804-6074** (TTY/TDD **1-800-431-0964**).

Familias sanas viven mejor – edición para el hogar

Este es un programa de cinco semanas que ayudará a su familia a tener una alimentación sana y a mantenerse activa. Recibirá un cuaderno de ejercicios, un libro de cocina y un DVD por correo. Finalice el programa y participe en un sorteo en el que tendrá la posibilidad de ganar una tarjeta de regalo de \$50.

Familias sanas viven mejor – biblioteca para el control del peso

Reciba por correo, directamente en su hogar, sugerencias sobre cómo tener una alimentación sana y bajar de peso.

Familias sanas viven mejor – línea de apoyo sobre amamantamiento y nutrición

Puede obtener apoyo por teléfono sobre nutrición y amamantamiento. Solicite hablar en su idioma con el personal de enfermería o un especialista en dietética titulado. Este servicio se encuentra a su disposición las 24 horas del día, los 7 días de la semana.

Familias sanas viven mejor – programa de instrucción

Los afiliados elegibles de entre 6 y 20 años pueden obtener apoyo por teléfono sobre instrucción personal por parte del personal de enfermería o un especialista en dietética titulado. Solicite a su médico una referencia para este programa.

www.CalVivaHealth.org

