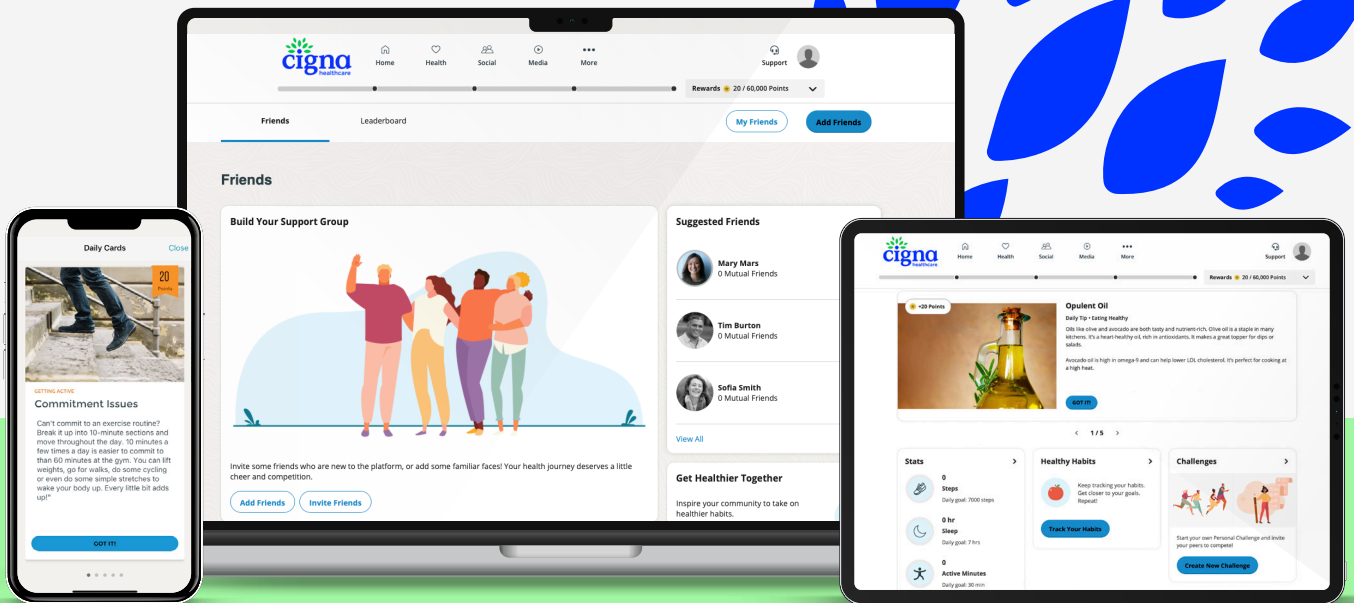




Dé el primer paso hacia el bienestar.



Con la Experiencia de Bienestar de Cigna HealthcareSM, queremos ayudar a que cada paso cuente.

Elija su camino de bienestar.

Ya sea que quiera reducir el estrés, tener más energía o involucrarse más en su comunidad, podrá personalizar sus objetivos y encontrar la mejor manera de alcanzarlos. Está todo incluido en su plan de Cigna Healthcare sin cargo adicional.

Con nuestra Experiencia de Bienestar podrá establecer objetivos realizables, desafiar a sus amistades a participar en competencias saludables, aliviar el estrés y disfrutar de un estilo de vida más sano.



Así es como hacemos que sea fácil y divertido:



Comience su experiencia de coaching digital.

Elija un objetivo que le resulte importante. El coaching digital personalizado Journeys® sirve como guía para que dé pasos pequeños y realizables que le permitan “probar” y desarrollar hábitos saludables a largo plazo.



Desafíese a usted y a otras personas.

Sume una dosis de competencia amistosa en su camino al bienestar al desafiar a sus amistades y colegas de trabajo a crear nuevos hábitos saludables; por ejemplo, descubran quién logra caminar más pasos o quemar más calorías.



Registre su progreso.

Intégrela con Apple Watch®, Fitbit® y muchas otras aplicaciones y dispositivos de seguimiento de la actividad física para recibir créditos por las actividades que realiza.



Contagie la motivación.

Comparta la diversión al ofrecer acceso gratuito a su cuenta a un máximo de diez personas para alentarse y motivarse mutuamente.



Hagamos elecciones saludables, sintámonos bien y vivamos mejor cada día.

Mire este video para obtener una vista previa de lo que puede esperar.



Comience con estos 3 pasos simples:

- 1 Cree su perfil en myCigna.com® o descargue la aplicación myCigna® hoy mismo.
- 2 Busque la pestaña de **Bienestar** para inscribirse.

Recuerde activar las notificaciones de la aplicación para recibir recordatorios útiles e información clave sobre próximas oportunidades, para aprovechar su experiencia digital al máximo.

Se aplican los términos de la aplicación o la tienda en línea y los cargos de datos o del operador de telefonía móvil. Los clientes menores de 13 años (y/o su padre, madre o tutor) no podrán registrarse en myCigna.com.

Todos los productos y servicios de Cigna Healthcare son brindados de forma exclusiva por las subsidiarias operativas de The Cigna Group o mediante estas.

964931SP_c 2025 © Cigna Healthcare.

