



# Proteja su mejor inversion



**BlueCross BlueShield  
of Texas**

Una División de Health Care Service Corporation, una Compañía Mutual Legal Reserve Company, con Licencia Independiente de Blue Cross and Blue Shield Associations

[www.bcbstx.com](http://www.bcbstx.com)

Cada día su corazón – una de sus posesiones más importantes – late cerca de 100,000 veces y bombea unos 2,000 galones de sangre vital por todo su cuerpo. Desafortunadamente, los padecimientos del corazón son la causa de muerte principal en los Estados Unidos. **Cosas que puede hacer para reducir sus factores de riesgo:**

- No fume ni use otros productos de tabaco
- Siga una dieta variada y rica en frutas, vegetales y alimentos bajos en grasa
- Mantenga un peso saludable
- Haga por lo menos 30 minutos de ejercicio la mayoría de los días de la semana
- Mantenga normales los niveles de colesterol
- Controle su presión sanguínea

¿No cree usted que éste es el mejor momento para invertir en su más valiosa posesión? Aprenda más yendo a "Blue Access® for Members."

[www.bcbstx.com](http://www.bcbstx.com)