

Did you know?

Did you know that 70% of people who participate in a health coaching session will make a lasting change? [Learn more](#)

Benefits of health coaching sessions:

- Provide assistance in making healthy choices to help you manage:
 - o Healthy eating habits
 - o A healthy weight
 - o Physical activity
 - o Stress
 - o Cholesterol
 - o Blood sugar
 - o Blood pressure
- Provide smoking cessation programs by phone or at the work site
- Provide tools and resources to help you reach your wellness goals
- Provide information that empowers you to make informed health care decisions

Did you participate in an onsite program for weight management, tobacco cessation, stress reduction or physical activity? A Next Steps Registered Nurse can provide you the inspiration, support and accountability you need to make a lasting change.

Next Steps Registered Nurses provide FREE individualized health coaching to assist you in making healthy lifestyle choices. Health coaching sessions are available in English, Spanish and Creole, and are offered by

¿SABÍA QUE...?

Las sesiones de asesoría de salud pueden ayudar a reducir el riesgo de enfermedades crónicas, como la diabetes, la enfermedad cardíaca y el cáncer. Las sesiones de asesoría de salud pueden ayudar a reducir el riesgo de enfermedades crónicas, como la diabetes, la enfermedad cardíaca y el cáncer. Las sesiones de asesoría de salud pueden ayudar a reducir el riesgo de enfermedades crónicas, como la diabetes, la enfermedad cardíaca y el cáncer.

BENEFICIOS DE LAS SESIONES DE ASESORÍA DE SALUD:

- Proporcionan apoyo para que haga elecciones saludables que le ayuden al manejo de:
 - o Buenos hábitos de alimentación
 - o Un peso saludable
 - o Actividad física
 - o Estrés
 - o Colesterol
 - o Azúcar en la sangre
 - o Presión arterial
- Ofrecen programas para dejar de fumar por teléfono o en su lugar de trabajo
- Proporcionan las herramientas y los recursos necesarios para ayudarle a alcanzar las metas relacionadas con su bienestar
- Proporcionan información que le ayudará a tomar las decisiones correctas en cuanto a su salud

¿Participó usted en un programa para controlar el peso, dejar de fumar, reducir el estrés o incrementar la actividad física? Las Enfermeras Graduas de Next Steps le pueden proporcionar la inspiración, el apoyo y el compromiso que usted necesita para hacer un