

# Invierte en tu Bienestar Total... ¡Empezar hoy!

Cuidar **SU** Bienestar Total significa que **NUESTRO** equipo tiene éxito - ¡los beneficios y recursos de CMC pueden ayudar!

## SALUD

- Dormir de 6 a 8 horas cada noche
- Comer una dieta balanceada
- Limitar el alcohol y excluir los productos de tabaco
- Obtener su examen físico anual

## RIQUEZA

- Tener dinero reservado para una emergencia inesperada
- Presupuesto y ahorro para la jubilación
- Creación de su testamento o fideicomiso
- Actualización de sus beneficiarios para sus planes de jubilación, seguro de vida y AD&D y el ESPP

## BIENESTAR

- Tomarse tiempo para uno mismo mental, física, espiritual y emocionalmente
- Elimina el estrés y relájate, desconecta y recarga
- ¡Utilice nuestro beneficio de estilo de vida y EAP para ayudar!

## ¿SABIAS?

Una dieta deficiente afecta a casi el **46%** de todos los adultos y puede provocar presión arterial alta, enfermedades cardíacas, diabetes tipo 2, accidente cerebrovascular y más.

Los hábitos saludables (ejercicio regular, una dieta saludable, limitar el alcohol y excluir el tabaco) pueden reducir el riesgo de enfermedad cardiovascular hasta en un **73%**.

Casi el **78%** de los adultos viven de cheque en cheque. ¡Hacer un presupuesto puede ayudar! Programe un tiempo con un asesor financiero de Schwab para crear un plan.

El **56%** de los adultos cree que la planificación patrimonial es importante, pero solo el **33%** ha establecido planes patrimoniales.

Su rutina matutina establece el tono para el día...comience su día con "**calma**" y asegúrese de dejar tiempo para conectarse con la familia, orar, meditar o hacer ejercicio.

Los estudios muestran que mirar las noticias y/o revisar el correo electrónico a primera hora de la mañana puede producir **ansiedad y estrés**.



# Recursos de beneficios

**BCBS**  
Grupo #: 009123  
bcbstx.com  
877.262.7977

**MDLIVE**  
mdlive.com/bcbstx  
888.680.8646

**Teladoc Health** (anteriormente Livongo)  
Código de registro: MYCMC  
teladochealth.com/register/mycmc  
800.835.2362

**Delta Dental**  
Grupo #: 5838  
deltadentalins.com  
800.521.2651

**Vision Service Plan**  
Grupo #: 12247388  
vsp.com  
800.877.7195

**ScriptSourcing**  
script sourcing.com/med-finder  
410.902.8811

**HealthEquity**  
Estilo de vida & Beneficios de FSA  
Benefits  
healthequity.com  
877.924.3967

**Voya**  
Enfermedad crítica, accidente de grupo & indemnización hospitalaria  
Grupo #: 70288-9  
present.voya.com/EBRC/cmc  
877.236.7564

**Lincoln Financial**  
Vida, AD&D & discapacidad  
Grupo #: 09-466376  
mylincolnportal.com  
844.829.5510

**SupportLinc**  
Programa de asistencia al empleado  
Código de grupo: cmc  
supportlinc.com  
888.881.5462

**Starr Assist**  
Asistencia de viaje  
assistance@wtp.ca  
800.667.7222 (EE.UU.)  
416.977.8687 (fuera de los EE.UU.)

**Milliman**  
Plan de 401(k)  
millimanbenefits.com  
866.767.1212

**Aevo**  
Inscripción en Medicare  
833.830.2386

¿Necesita ayuda?

Póngase en contacto con  
Servicios para Empleados a  
employeeservices@cmc.com o  
877.262.8050.

