



Get in Sync and **Get Moving!**

The rewards of physical activity are huge — weight loss, more self-esteem, less stress and even better sleep! And, it's easier than ever to get started when you sync your wearable fitness device or health app to **Better You Strides**. The good news — you can seamlessly connect with more than 120 of the most popular fitness devices and mobile apps.

When you sync your device or health app to **Better You Strides**, keeping track and managing your physical activity becomes an instant and convenient resource to help meet your goals throughout the day.

There's no right or wrong way to start getting active. Do it your way and get moving today!

Follow these steps to sync your device:

1. Log in to your **floridablue.com** account.
2. Click on **Find & Get Care** in the top navigation bar.
3. In the drop-down menu, click on **Health & Wellness**.
4. Scroll down to **Track My Progress** and click on **Connect a Device**.
5. Choose from the list of devices and apps to start tracking your progress today!



Florida Blue 
Your local Blue Cross Blue Shield

Florida Blue has entered into an arrangement with Onlife to provide Florida Blue members with care decision support services, information and other services. Please remember that all decisions that require or pertain to independent professional medical/clinical judgment or training, or the need for medical services, are solely your responsibility and the responsibility of your physicians and other health care providers. The programs mentioned above are subject to change.

Florida Blue and Florida Blue HMO are Independent Licensees of the Blue Cross and Blue Shield Association. We comply with applicable Federal civil rights laws and do not discriminate on the basis of race, color, national origin, age, disability or sex.

ATENCIÓN: Si habla español, tiene a su disposición servicios gratuitos de asistencia lingüística. Llame al 1-800-352-2583 (TTY: 1-877-955-8773).

ATANSYON: Si w pale Kreyòl Ayisyen, gen sèvis èd pou lang ki disponib gratis pou ou. Rele 1-800-352-2583 (TTY: 1-800-955-8770).

99330 1021R
0123V

¡Conéctese y Póngase en Movimiento!

Las recompensas de la actividad física son enormes: ¡perdemos peso, nuestra autoestima sube, el estrés baja e incluso dormimos mejor!

Y ahora, motivarlo es más fácil que nunca cuando sincroniza un dispositivo portátil o una aplicación de salud con **Better You Strides**. La buena noticia es que puede conectarse sin problemas con más de los 120 dispositivos más populares de ejercicios y aplicaciones móviles.

Cuando sincroniza su dispositivo o aplicación de salud con **Better You Strides**, realizar un seguimiento y administrar su actividad física se convierte en un recurso instantáneo y conveniente para ayudarlo a alcanzar sus objetivos durante el día.

No hay una manera específica de comenzar. ¡Simplemente hágalo a su manera!

Siga estos pasos para sincronizar su dispositivo:

1. Ingrese a su cuenta en **floridablue.com**.
2. Haga clic en **Find & Get Care (Encontrar y Recibir Atención)** en la barra de navegación que verá en la parte superior.
3. En el menú desplegable, haga clic en **Salud y Bienestar**.
4. Desplácese a **Monitorear mi Progreso** y haga clic en **Conectar un Dispositivo**.
5. ¡Seleccione de la lista de dispositivos y aplicaciones para comenzar a monitorear su progreso hoy mismo!



Florida Blue 
Su Blue Cross Blue Shield local

Florida Blue tiene un convenio con Onlife para brindar servicios de apoyo para la toma de decisiones relacionadas con la atención, información y otros servicios a los miembros de Florida Blue. Recuerde que todas las decisiones que requieren o que están relacionadas con una opinión o capacitación médica/clínica profesional independiente o con la necesidad de servicios médicos, son responsabilidad exclusivamente suya y de sus médicos u otros proveedores de salud. Los programas mencionados anteriormente están sujetos a cambios. Florida Blue y Florida Blue HMO son Licenciatarías Independientes de Blue Cross and Blue Shield Association. Cumplimos con las leyes Federales de derechos civiles aplicables y no discriminamos por motivos de raza, color, nacionalidad, edad, discapacidad ni sexo. ATENCIÓN: Si habla español, tiene a su disposición servicios gratuitos de asistencia lingüística. Llame al 1-800-352-2583 (TTY: 1-877-955-8773). ATANSYON: Si w pale Kreyòl Ayisyen, gen sèvis èd pou lang ki disponib gratis pou ou. Rele 1-800-352-2583 (TTY: 1-800-955-8770). Esta es una traducción de su original en inglés. La versión en inglés prevalecerá.