

Rise above stress with meQuilibrium

You can't make today's challenges disappear, but you can take control of your response. Your Florida Blue plan* now includes meQuilibrium, a digital mental well-being program designed to help you face each day with confidence, at no extra charge.

Backed by over 20 years of research, meQuilibrium can help you:

- Calm worry and anxiety
- Successfully manage day-to-day stress
- Improve your sleep, so you wake up feeling refreshed

How does it work?

- Take the meQuilibrium assessment. Your personal information remains completely confidential.
- Find out your stress score and learn how to lower it.
- Learn about your unique thinking styles, stress triggers, and your stress personality.
- Begin a personalized journey created just for you. Easy-to-do activities and short videos will help you learn new ways to build resilience — all at your own pace.

You may be eligible for a reward through the Better You Strides Rewards program. Log in to your member account at [FloridaBlue.com](https://www.floridablue.com) and click on My Rewards at the top of your home page to learn more about the meQuilibrium reward.

Florida Blue 
Your Health Solutions Partner



Ready to get started?

Look for meQuilibrium in the **Find and Get Care** section of your member account. Click the **Mental Well-Being** tab and scroll to **meQuilibrium** to get started. Don't have a member account? Sign up today at [FloridaBlue.com](https://www.floridablue.com).

meQuilibrium



*All benefits are not available on all plans.

The Better You Strides Rewards program is available to Florida Blue members aged 18 or older covered under an ACA or Fully insured group plan. If you have Florida Blue coverage through your job, ask your benefits administrator if you qualify. Each covered member aged 18 or older is eligible for a one-time reward for joining the program. Rewards earned are subject to the annual program maximum. Reward terms and conditions apply.

meQuilibrium is an independent company contracted by Florida Blue to provide health and wellness services and resources to members. Florida Blue, Florida Blue HMO and Florida Blue Medicare 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. For more information visit [FloridaBlue.com/ndnotice](https://www.floridablue.com/ndnotice). 113225B 0324R

Supera el estrés con meQuilibrium

No puedes hacer desaparecer los desafíos diarios, pero puedes controlar tu respuesta a ellos. Tu plan de Florida Blue* ahora incluye meQuilibrium, un programa digital de bienestar mental diseñado para ayudarte a enfrentar cada día con confianza, y sin cargo adicional.

Con un respaldo de más de 20 años de investigación, meQuilibrium puede ayudarte a:

- Calmar la preocupación y la ansiedad
- Manejar el estrés diario con éxito
- Mejorar tu sueño para que despiertes sintiéndote renovado

¿Cómo funciona?

- Responde la evaluación de meQuilibrium. Tu información personal permanece completamente confidencial.
- Descubre tu puntaje de estrés y aprende cómo reducirlo.
- Conoce tus estilos particulares de pensamiento, los factores que te causan estrés y tu tipo de personalidad en relación con el estrés.
- Inicia tu recorrido personalizado creado sólo para ti. Las actividades fáciles de realizar y los breves videos te ayudarán a aprender nuevas formas de desarrollar la resiliencia, todo esto a tu propio ritmo.

Es posible que seas elegible para una recompensa a través del programa Better You Strides Rewards. Ingresa a tu cuenta de miembro en FloridaBlue.com y haz clic en Mis Recompensas en la parte superior de la página de inicio para obtener más información acerca de la recompensa meQuilibrium.

Florida Blue 
Una compañía de soluciones de salud



¿Estás listo para empezar?

Busca meQuilibrium en la sección **Encuentre y obtenga atención** en tu cuenta de miembro. Da clic en la pestaña de **Bienestar Mental** y desplázate hasta **meQuilibrium** para empezar. ¿No tienes una cuenta de miembro? Inscríbete hoy mismo en [FloridaBlue.com](https://www.floridablue.com).

meQuilibrium



*No todos los beneficios están disponibles con todos los planes.

El programa Better You Strides Rewards está disponible para los miembros de Florida Blue de 18 años o mayores, que tengan cobertura de un plan ACA o de un plan de salud de un grupo totalmente asegurado. Si tiene cobertura de Florida Blue a través de su empleo, pregúntele a su administrador de beneficios si califica. Cada miembro cubierto de 18 años o mayor es elegible para una recompensa única por unirse al programa. Las recompensas ganadas están sujetas al máximo anual del programa. Se aplican los términos y condiciones de las recompensas.

meQuilibrium es una empresa independiente contratada por Florida Blue para proporcionar servicios de salud y bienestar, y recursos a los miembros. Florida Blue, Florida Blue HMO y Florida Blue Medicare son licenciatarias 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. Para más información visite [FloridaBlue.com/ndnotice](https://www.floridablue.com/ndnotice). Esta es una traducción de su original en inglés. La versión en inglés prevalecerá. 113225B 0324R