LIVING HEALTHIER COACH

POWERED BY IT'S TIME TEXAS

FREE coaching for you and your family!

Tools, advice, and motivation to create healthy habits

Call toll free! 1-(844)-262-6224

Change can be hard. We're here to make it easier and fun!

- Unlimited phone support
- Text-based reminders, inspiration & tips
- Step by step planning to help you stay on track
- Help with Hypertension, Pre-Diabetes, Diabetes, Chronic Kidney Disease & Chronic Obstructive Pulmonary Disease

Get a $25 gift card when you complete 3 sessions!

No judgement. Just friendly, personalized support.

IT'S TIME TEXAS | TEXAS IS BEST WHEN TEXANS ARE HEALTHY

www.itstimetexas.org/LH

H-E-B

BlueCross BlueShield of Texas

SNAP Supplemental Nutrition Assistance Program

St David's Foundation

This institution is an equal opportunity provider. This material was funded by USDA's Supplemental Nutrition Assistance Program -- SNAP. To receive assistance purchasing healthy foods, sign up for SNAP benefits at yourtexasbenefits.com.

¡Asesoramiento de salud SIN COSTO para usted y su familia!

Herramientas, consejos y motivación para crear hábitos saludables.

Cambiar su bienestar es más fácil y divertida con un asesor de salud!

!Llame hoy sin costo alguno! 1-(844)-262-6224

- Apoyo por teléfono sin límites
- Reciba recordatorios, inspiración y consejos por texto
- Cambie su estilo de vida paso a paso
- Tambien ayudamos con hypertension, pre-diabetes, diabetes, problemas de riñón, y pulmonares

¡Obtenga una tarjeta de regalo de $25 cuando complete 3 sesiones!

No juzgamos. Amigablemente brindamos apoyo personalizado.

IT'S TIME TEXAS | TEXAS IS BEST WHEN TEXANS ARE HEALTHY

www.itstimetexas.org/LH

H-E-B · BlueCross BlueShield of Texas · SNAP Supplemental Nutrition Assistance Program · St David's Foundation

Esta institución ofrece igualdad de oportunidades. Este material se desarrolló con fondos proporcionados por el Supplemental Nutrition Assistance Program (SNAP en inglés) del Departamento de Agricultura de los EE.UU. (USDA siglas en inglés). Para recibir ayuda para comprar alimentos saludables, inscríbase par obtener los beneficios de SNAP en yourtexasbenefits.com.