

ES TU MOMENTO DE AVANZAR

El programa de bienestar de Virgin Pulse te brinda las herramientas para estar activo, saludable y obtener recompensas.



¡Aprende cómo ganar cientos de dólares en contribuciones HSA!

Qué harás

- ➔ Regístrate para obtener tu cuenta de Virgin Pulse
- ➔ Descarga la aplicación móvil de Virgin Pulse para iOS y Android. Además, la primera vez que ingresas obtendrás puntos extra!
- ➔ ¡Monitorea tus actividades saludables, como ponerse en forma, comer mejor, permanecer hidratado, dormir suficiente y más!
- ➔ Ingresa tomando medidas saludables como el peso y la presión sanguínea.
- ➔ Toma parte en los retos con amigos, descubre consejos saludables, y más.
- ➔ Obtén recompensas por las acciones saludables que realizas.

Tus recompensas

Es fácil ganar puntos por tomar decisiones saludables. Mientras más decisiones tomes, más ganas. ¡Aquí está cómo tus puntos se transforman en recompensas!



	Nivel 1	Nivel 2	Nivel 3	Nivel 4
PUNTOS GANADOS	7,500	15,000	22,500	30,000
RECOMPENSAS INDIVIDUALES PARA MIEMBROS DE HSA	\$75	\$150	\$225	\$300
RECOMPENSAS FAMILIARES PARA MIEMBROS DE HSA	\$150	\$300	\$450	\$600

Cómo ganar puntos

Actividad Sube los pasos desde tu monitor de actividad (Max, Fitbit, Misfit Shine, VP Mobile)	DIARIAMENTE (hasta 140 puntos/día)	Por 1 000 pasos 15 o más minutos activos 30 o más minutos activos 45 o más minutos activos	10 puntos 70 puntos 120 puntos 140 puntos
	MENSUALMENTE	Tomar 7 000 pasos 20 días en un mes Tomar 10 000 pasos 20 días en un mes	400 puntos 500 puntos
Medidas Medidas auto ingresadas	MENSUALMENTE	Ingresar tus medidas (peso o presión sanguínea) Tomar medidas validadas	150 puntos 250 puntos
	DIARIAMENTE (hasta 30 puntos/día)	1 inscripción	10 puntos
Tarjetas Completar	DIARIAMENTE	Completar 2 tarjetas por día	20 puntos
	MENSUALMENTE	Completar 10 tarjetas diarias en un mes Completar 20 tarjetas diarias en un mes	100 puntos 200 puntos
Retos	MENSUALMENTE	Crear un reto personal Unirse a un reto personal Alcanzar el Hábito Saludable 5 de 7 días	50 puntos 100 puntos 200 puntos
	ANUALMENTE	Unirte a un reto de la empresa (2/año)	1,000 puntos
¡Más!	UNA VEZ	Registro Establecer tus intereses Conectar un dispositivo de actividad Agregar una foto de perfil Primeros 5 amigos Primer ingreso a la aplicación móvil Acuerdo de no fumar Establecer una meta de bienestar	3,000 puntos 100 puntos 2,000 puntos 100 puntos 250 puntos 250 puntos 100 puntos 200 puntos
	ANUALMENTE	Completar la Evaluación de Salud	2,000 puntos



Regístrate ahora en join.virginpulse.com/mauserpackaging

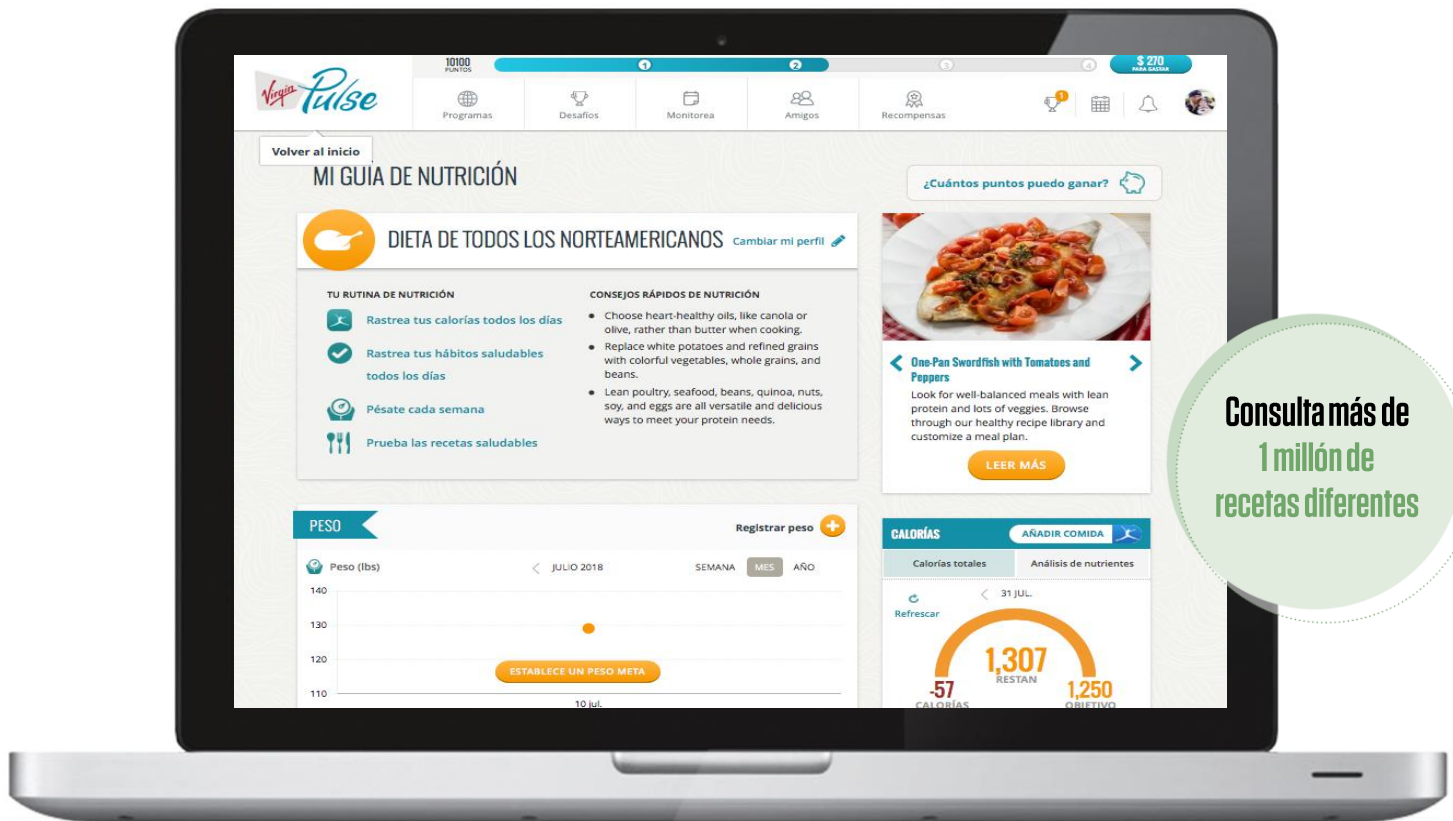
¿Ya eres miembro? Ingresa en member.virginpulse.com

¿Preguntas? Contacta a Servicios a Miembros al 888-671-9395



¡Desarrolla hábitos saludables de alimentación de por vida!

La buena nutrición y el ejercicio diario son esenciales para la buena salud. Pero sabemos que no siempre es fácil mantenerse en forma! Dale la bienvenida a la **Guía de Nutrición de Virgin Pulse**, una guía fácil de usar que te ayudará a recorrer el escenario de la nutrición. Como bono adicional puedes ganar también puntos de recompensa.



¡Obtén puntos por tomar buenas decisiones nutritivas!

Nutrición

DIARIAMENTE	Busca recetas saludables Monitoreo de calorías diario	10 puntos 20 puntos
SEMANALMENTE	Marcar una receta como favorita Agregar una receta a la lista de compras	10 puntos 10 puntos
MENSUALMENTE	Monitorea las calorías 10 días en un mes Monitorea las calorías 20 días en un mes	200 puntos 300 puntos
TRIMESTRALMENTE	Elegir tu tipo de alimentación	250 puntos
POR ÚNICA VEZ	Conecta el monitor de calorías	100 puntos



Regístrate ahora en join.virginpulse.com/mauserpackaging

¿Ya eres miembro? Ingresa en member.virginpulse.com

¿Preguntas? Contacta a Servicios a Miembros al 888-671-9395

