

Programas de estado físico y bienestar

Tufts Health Plan está dedicado a ayudar a nuestros miembros para alcanzar sus metas de salud y buen estado físico. Nos esforzamos por ofrecer una variedad de programas que proporcionan motivación y educación a precios económicos.

Nuestros descuentos se encuentran disponibles para todos los miembros de Tufts Health Plan y pueden usarse en afiliaciones a gimnasios, suplementos nutricionales, tratamientos de mente y cuerpo, además de una variedad de servicios relacionados con obtener y mantener una buena salud. Haga clic en Member Discounts [Descuentos para miembros] en la ficha Members [Miembros] de tuftshealthplan.com para saber más detalles sobre los siguientes ahorros.

NUTRICIÓN

Programa	Ahorros
Asesoría nutricional	25% en el costo de las visitas ilimitadas a un dietista especializado o nutricionista con licencia de nuestra red. (Puede que también esté cubierta bajo el plan del grupo la asesoría nutricional medicamente necesaria)
Suplementos de dieta y nutrición	Hasta un 40% en una amplia variedad de vitaminas, suplementos y populares barras de energía y proteína a través de ChooseHealthy.com. El envío estándar también es gratis.

CUERPO Y MENTE

Programa	Ahorros
Acupuntura y masoterapia	25% en tratamientos de acupuntura y masoterapia
Seminarios de salud y bienestar en hospital	30% en seminarios y talleres de bienestar en sedes participantes. Los temas incluyen dejar de fumar, administración del estrés, envejecimiento y crianza de hijos.
Terapias naturales	Hasta un 40% por las compras en ChooseHealthy.com
Bienestar mental y reducción del estrés	Ahorre un 15% en el costo de la matrícula para el Programa de reducción del estrés de 8 semanas en el Center for Mindfulness de la Escuela de Medicina de UMass en Shrewsbury. El programa está diseñado para ayudar a la gente a utilizar sus recursos internos para relajarse, mejorar la autoestima y reducir el dolor.

ACTIVIDAD FÍSICA

Programa	Ahorros
Red Tufts Health Plan de 80 gimnasios, en Massachusetts, New Hampshire, y Rhode Island	<ul style="list-style-type: none"> ▶ 20% en la afiliación anual ▶ Sin costo de iniciación ▶ En lugar de inscribirse, pague un pequeño copago (\$6 - \$10) por cada visita, hasta cinco visitas al mes.
Sedes de Curves®	50% en las sedes participantes dentro de Nueva Inglaterra
Fitness Together Entrenamiento personal	10% en paquetes de entrenamiento personal con una evaluación gratis de estado físico
Appalachian Mountain Club	20% en el valor de afiliación y descuentos en servicios, suscripciones y programas.
Boys & Girls Clubs	20% de descuento en el costo de la mayoría de los programas. Los miembros de 18 años de edad y menores no pagan por la afiliación.

*La rebaja es aplicable una vez por familia, por año, después de que el miembro haya incurrido hasta \$150 en cargos de afiliación a un gimnasio y haya cumplido con los requisitos de elegibilidad. El reembolso por actividad física se paga al afiliado titular del Tufts Health Plan.

MÁS AHORROS

Programa	Ahorros
Descuento de New Balance	15% de descuento en vestuario relacionado con deportes, calzado, y otros artículos en tiendas New Balance en Burlington, Mass. y Mashpee, Mass.
Anteojos - proveedores participantes en el programa de EyeMed Vision Care	<ul style="list-style-type: none"> ▶ 35% en el precio por menor de armazones o monturas ▶ Descuentos en los anteojos y las opciones de lentes, con la compra de un par de anteojos completos a través de un proveedor EyeMed participante ▶ Programa de reemplazo de lentes de contacto ▶ 20% del precio al por menor de los anteojos de sol sin receta ▶ 15% del precio al por menor (o el 5% de descuento del precio promocional) de corrección óptica láser LASIK y PRK
Home Instead Senior Care—Para los miembros que necesiten servicios de asistencia en el hogar, como ayuda en los quehaceres domésticos o en la cocina para ellos mismos o para familiares	Un crédito único de \$100 por los cargos de atención domiciliaria no médicos a través de oficinas participantes. También se ofrece una inspección gratis de seguridad del hogar.

Comuníquese con su oficina de ventas para obtener más información:

Watertown
800-208-8013

Worcester
800-208-9545

Springfield
800-337-4447

Providence
800-455-2012