

Mantente saludable a tu manera



Omada es un programa de cambio de estilo de vida digital diseñado para ayudarlo a perder peso, reducir su presión arterial o controlar la diabetes. Omada incluye una combinación de tecnología de punta y soporte continuo: el programa lo ayuda a comenzar lentamente, paso a paso.

Crea un cambio duradero con Omada.
Toda sin costo alguno para usted.

Lo que obtendrás con Omada:

- ✓ Entrenador de salud y equipo de atención dedicado
- ✓ Lecciones semanales interactivas
- ✓ Dispositivos inteligentes, entregados a su puerta
- ✓ Estilo de vida más saludable en 10 minutos al día | en cualquier lugar en cualquier momento
- ✓ Resultados a largo plazo a través del cambio de hábitos y comportamientos

Haz lo que funciona para ti

Encuentra hábitos y rutinas saludables que funcionen para ti.

Acceso 24/7 a soporte al día

Desde lecciones semanales hasta la comunidad en línea, obtenga todas las herramientas que necesita para enfrentar cualquier desafío de frente.

Tú decides qué significa "saludable"

Pruebe cosas nuevas que realmente disfrutes, en lugar de evitar los alimentos que "no puede comer" o las cosas que "no deberr a hacer".

¿La mejor parte?

Si usted o su familiar (mayores de 18 años para prevención, diabetes, programas de hipertensión, mayores de 13 años para salud de las articulaciones y los músculos) tienen un plan médico CEPT PPO o EPO y son elegibles para cualquiera de los programas Omada ofrecidos por CEPT, su membresía es cubierta. Los miembros de los planes HDHP pueden tener que pagar una pequeña tarifa por el programa Omada Joint and Muscle Health.

Solo toma unos minutos para comenzar:

omadahealth.com/cebt

Con Omada, hay un programa para ti



Pérdida de peso y salud en general.



Dolor articular y muscular



Diabetes



Alta presión sanguínea