

## //EMPEZAR UN AÑO CON BUENA SALUD//

El inicio de un nuevo año es uno de los mejores momentos para comenzar o retomar pautas y hábitos saludables que benefician nuestra calidad de vida.

Se trata de tener en cuenta en principio algunos consejos básicos pero muy importantes que puede llevar adelante cualquier persona adulta\*

- Realizar actividad física al menos 30 minutos 3 veces a la semana
- Consumir 3 veces en el día productos lácteos, de preferencia semi descremados o descremados
- Preferir alimentos con menor contenido de grasas saturadas, grasas trans, y colesterol
- Consumir al menos 5 platos de verdura y 3 frutas por día.
- Consumir pescado al menos dos veces por semana
- Moderar el consumo de azúcar
- Evitar o eliminar el tabaco
- Descansar, minimizar horas durante la noche
- Evitar el consumo excesivo de alcohol.

MÁS OPCIONES:  
KIT DE BUENA SALUD

Recibe vouchers para acceder al programa de salud a gimnasios, actividades físicas, consultas dietéticas, nutrición, etc.

Podés recibir estos Centros de Atención Primaria  
\* Solicitalo a: [info@cobermed.com](mailto:info@cobermed.com)

## SUMATE A LA BUENA SALUD.

## GRUPO DE ENTRENAMIENTO COBERMED

Como socio podés acceder a un grupo de entrenamiento personalizado con beneficios exclusivos. Si querés recibir más información mandanos un mail a: [info@cobermed.com](mailto:info@cobermed.com)

\*Martina Silvestro - Lic. en Nutrición

## //VIAJÁ TRANQUILO. ESTÁS PROTEGIDO//

Nuestra protección no tiene fronteras, te recordamos los detalles de la cobertura y los teléfonos vigentes.



• Tenés a tu disposición una red mundial de prestadores con más de 80.000 profesionales e instituciones de primer nivel.

• Mayor límite de cobertura:  
Hasta \$15.000 a nivel nacional  
Hasta U\$5.000 en países limítrofes  
Hasta U\$4.120.000 a nivel internacional

• Una cobertura integral extensa y mayores beneficios exclusivos.

• Localización de equipaje, traslado de un familiar en caso de hospitalización, asistencia en caso de extravío de documentos, acompañamiento de menores, y muchos otros servicios incluidos.

• Línea de consulta 24 hrs.

\*La cobertura nacional incluye el transporte a y desde el aeropuerto de destino y para el retorno incluye el transporte al aeropuerto de origen. Para obtener más información contactá con nosotros al 0810 888 9998.



Agendá los teléfonos para utilizar el servicio!



## COBERTURA INTERNACIONAL

Café reventado

+54 11 4323-7777  
+ 54 11 5330-6190



## COBERTURA NACIONAL

0810 888 9998

## ESTAR CERCA. ESO ES BUENA SALUD.

Envianos tus sugerencias, consultas o inquietudes. Nuestros canales de comunicación están a tu disposición.

Más información acerca de las coberturas para afiliados

[info@cobermed.com](mailto:info@cobermed.com)

Más información sobre temas de prevención

[prevencion@cobermed.com](mailto:prevencion@cobermed.com)

Recibe el News en formato digital

[news@cobermed.com](mailto:news@cobermed.com)

Consultá acerca de Autolecturas, Coberturas y Transfidos administrativos

4556-4900

Estado de Pago

4556-4900

Consultá acerca de planes y beneficios

0810-888-2623

0810-888-2623  
WWW.COBERMED.COM

COBERMED  
ELEGÍ BUENA SALUD

CONTRÁ TU SALUD A UNA EMPRESA QUE HACE MÁS DE 25 AÑOS TIENE BUENA SALUD.



## //ENERGÍA SALUDABLE TODO EL AÑO//



COBERTURA SIN FRONTERAS



UN AÑO CON BUENA SALUD



GRUPOS DE ENTRENAMIENTO



CORRIMOS TODO EL AÑO



DAY SPA



ACCIONES SALUDABLES



AÑO 7 - NÚMERO 23 // ENERO DE 2014

COBERMED  
ELEGÍ BUENA SALUD

## //ACCIONES SALUDABLES//

## CHARLAS DE PREVENCIÓN

- Desarrollamos charlas relacionadas a la prevención durante todo el año mediante profesionales especializados que brindaron recomendaciones de cada tema, respondiendo todas las consultas en cada caso.
- Ya participaron muchos socios que eligieron informarse para cuidar su salud.



## CLÍNICAS DE TENIS

- Brindamos un nuevo espacio de buena salud a los padres y sus hijos, realizando las clínicas que son coordinadas por profesores especializados.

## EVENTOS Y COMPETICIONES

- Participamos de congresos y eventos empresariales creando el espacio de buena salud para fomentar el relax y la vida saludable.
- Acompañamos a deportistas e instituciones locales fomentando el deporte a nivel nacional e internacional.



2014:  
LANZAREMOS NUEVAS  
PROPUESTAS Y  
OPCIONES  
DE ACTIVIDADES  
PARA VOS !!



## //CORRIMOS TODO EL AÑO CON VOS Y NO PARAMOS//



- Participamos en más de 20 maratones y eventos deportivos durante todo el año.
- Acompañamos y cuidamos a más de 6000 personas que participan.
- Cada vez más socios se siguen sumando a las distintas maratones.
- Durante el 2014 participaremos en nuevas maratones, triatlones y diferentes eventos deportivos.

## CONTAGIEMOS LA BUENA SALUD. SUMATE.



SUMATE A LA COMUNIDAD SALUDABLE. SEGUINOS EN  facebook/cobermed.medicina.privada

- Mirá todos los videos y fotos de las maratones
- Recibí la info sobre los próximos eventos

## //BENEFICIO EXCLUSIVO: DAY SPA COBERMED//

Conocé el nuevo beneficio exclusivo para socios y accedé a un day spa en el Hotel Howard Johnson de Recoleta.



- Círculo anti-stress / Jacuzzi / Sauna seco / Gimnasio / Ducha Escocesa / Infusiones.
- Incluye masaje descontracturante.
- Descuentos exclusivos para socios de COBERMED.

CONSULTAS E INFORMES:

4800-1992

info@hjboutiquerecoleta.com.ar

  
Hotel Boutique Recoleta



## ACTUALIZACIÓN DE CARTILLA

## + ALTAS

**Dr. José Gabriel Abadi** (Dermatología)  
Charlone 555 - 0°11 / 3365-0098 / Chacarita  
Ituzingó 451 - 2°C / 4742-1360 / San Isidro.

**Lic. Fernando Suarez** (Kinesióloga)  
Chancas 2823 - P.Baja - Dpto B  
4824-4952 / Palermo.

**Dra. Graciela Civalo** (Clínica Médica)  
Belgrano (S2) 3953 - Piso 2º Dpto.G  
4753-9849 / San Martín.

**Consultorios Médicos Las Torres**  
Entre Ríos 2968 Torre 1 - Piso 9 Dpto. A-E  
4884-1223 / San Justo.

**Dra. Carolina Goldberg** (Pediatría)  
Araoz 520 P. Baja Dpto B / 4857-5611  
4858-0485 - Villa Crespo.

**Centro Médico Jonas Salk**  
Jonas Salk 1358 - Loma Hermosa  
4769-0025 / 4769-1868.

**Lic. Hrycyk Nadia** (Nutrición)  
Araoz 528 P. Baja Dpto B- Villa Crespo  
4857-5611 / 4858-0485.

**Dra. Santarcangelo Salome** (Pediatría y Nefrología Infantil)  
Av. Corrientes 2885 piso 10 dpto B6 - Balvanera / 4962-2245.

**Dr. Ghisolfi Hernan Walter** (Odontología General)  
Ciudad de la Paz 267 - 4772-7117 - Palermo.  
Gurrú 11 P. Baja - 4293-5548 - L. de Zamora.

## + ALTAS (CONTINUACIÓN)

**Dra. Camarote Colman María** (Odontología General y Odontopediatría)  
Juan Manuel de Rosas 345 - Pilar / 0230-4664810.

**Dra. Veronica Guedes** (Pediatría)  
Yelbaí 1862 9°B - Flores / 4632-6108.

**Antigua Farmacia Rossi**  
Inocencio Arias 2408 / 4628-4712 / 4627-7012 / Castelar.

**Farmacia Central Oeste** Ituzingó  
Las Heras 383 / 4624-4774 / Ituzingó.

**Farmacia Haedo**  
Caseros 2 - 4658-7031 / 4659-0580 / Haedo.

**Farmacia de la Estación Merlo**  
Av. Libertador 786  
0220-4822360 / 0220-4820639 / Merlo.

**Farmacia Coronel**  
Rodríguez Peña 3935 - Villa Lynch  
4755-3721.

## + MODIFICACIONES

**Clinica Angelus**  
Nuevo teléfono: 4708-5018.

## - BAJAS

**El Centro de Especialidades Médicas (C.E.M.)**  
Sucesal de Ezeiza (Paseo de la Patria 169)

**Odontopediatría: Arilla Jose Luis y Equipo**  
Lascaro 5011- Villa General Mitre- C.A.B.A.

 para tomar nota