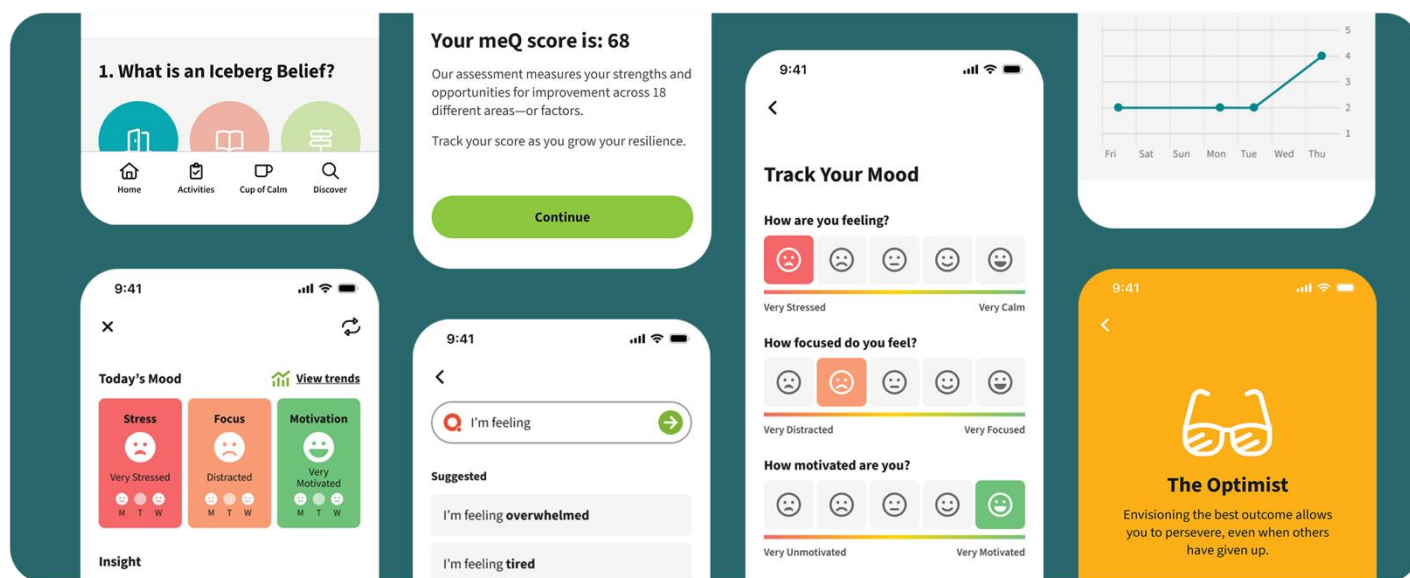




Daily tools to reduce stress and increase calm

meQ helps you build resilience, manage stress, and find moments of calm when you need it the most. It teaches you how to create habits that make each day a little easier.

Take 5 minutes, complete a short assessment, and get:

- ✓ Personalized ways to handle stress and anxiety
- ✓ Videos, activities, and articles for your needs and interests
- ✓ A Mood Coach and guided meditations for in-the-moment relief
- ✓ Interactive lessons for personal and professional development

Offered to you at no additional cost with your Florida Blue health plan.

Get started today!

Begin your personalized mental well-being journey with meQuilibrium by scanning the QR code or by visiting go.mymeq.com/floridabluehealthplan. Log in to your Florida Blue online member account to get started.



*Not available on all plans.

meQuilibrium is an independent company contracted by Florida Blue to provide health and wellness services and resources to members. Florida Blue, Florida Blue HMO and Florida Blue Medicare are Independent Licensees of the Blue Cross and Blue Shield Association. We comply with applicable Federal civil rights laws and do not discriminate on the basis of race, color, national origin, age, disability, or sex. For more information visit FloridaBlue.com/ndnotice.

Herramientas Diarias para Reducir el Estrés y Aumentar la Tranquilidad



meQ te ayuda a desarrollar la resiliencia, manejar el estrés y encontrar momentos de tranquilidad cuando más los necesitas. Te enseña cómo crear hábitos que te ayudan a enfrentar cada día con más facilidad.

Dedica 5 minutos, completa una breve evaluación, y obtén:

- ✓ Formas personalizadas para manejar el estrés y la ansiedad
- ✓ Videos, actividades y artículos para tus necesidades e intereses
- ✓ Asesor de estado de ánimo y meditaciones guiadas para encontrar alivio en el momento.
- ✓ Lecciones interactivas para desarrollo personal y profesional

Que te ofrecemos sin costo adicional.

¡Empieza hoy mismo!

Empieza tu camino personalizado hacia el bienestar mental con meQuilibrium escaneando el código QR o visitando go.mymeq.com/floridabluehealthplan. Es necesario tener una cuenta de miembro de Florida Blue. ¿No tienes una cuenta de miembro? Inscríbete hoy mismo en FloridaBlue.com.



*No está disponible en todos los planes.

**meQuilibrium es una compañía independiente contratada por Florida Blue para proporcionar servicios y recursos de salud y bienestar a los miembros. Florida Blue, Florida Blue HMO y Florida Blue Medicare son licenciatarias independientes de Blue Cross and Blue Shield Association. Cumplimos con las Leyes federales de derechos civiles aplicables y no discriminamos por motivos de raza, color, nacionalidad, edad, discapacidad o sexo. Para más información, visite FloridaBlue.com/ndnotice.