



OPTAVIA®

Descripción General del Plan

Transformación de Por Vida, un
Hábito Saludable a la Vez®

¡Cómo lograr un peso saludable con **OPTAVIA**!

En **OPTAVIA**, creemos que usted puede vivir la mejor vida posible y sabemos que eso requiere elecciones saludables. Le ayudamos a lograr una transformación de por vida mediante la incorporación de hábitos saludables en todo lo que hace. Estos hábitos hacen que su mente y su cuerpo trabajen juntos, en beneficio de usted. Cada nuevo hábito sencillo que adopte, cada decisión saludable, cada cambio positivo conduce a otros.

Mientras se prepara para dar el primer paso hacia una salud óptima, comparta y analice los planes de **OPTAVIA** descritos en esta guía con su proveedor de salud. Le recomendamos que use esta guía para hablar sobre el plan que mejor se adapte a su estilo de vida y a sus necesidades nutricionales.

OPTAVIA es simple y fácil de seguir.

- Un enfoque integral para una salud y un bienestar óptimos.
- Alimentos Nutritivos y programas respaldados por la ciencia y basados en más de 40 años de experiencia ayudando a las personas a perder peso.
- Los Coaches independientes de **OPTAVIA** le apoyan y le guían hacia el éxito, un hábito saludable a la vez.
- Una Comunidad de personas con ideas afines que le brinda aliento a lo largo del camino hacia la salud, la confianza y la vitalidad.



El Optimal Weight 5 & 1 Plan[®]

Cuando uno entiende en qué consiste la nutrición óptima, comer de forma saludable se convierte en algo natural. Nuestro Optimal Weight 5 & 1 Plan, clínicamente probado, activa su pérdida de peso para ayudarle a alcanzar su peso saludable. Su cuerpo entra en un estado de quema de grasas suave pero eficiente.

Mientras participe en el [Optimal Weight 5 & 1 Plan](#), disfrutará de lo siguiente:

- Seis comidas pequeñas al día, una cada 2 a 3 horas.
- 5 Alimentos Nutritivos de **OPTAVIA** + 1 Comida Lean & Green (proteína magra y vegetales): una comida nutricionalmente balanceada de proteínas, verduras sin almidón y grasas saludables. non-starchy vegetables and healthy fats.
- De 800 a 1000 calorías por día.
- De 80 a 100 gramos de carbohidratos.
- Al menos 72 gramos de proteína.
- Menos del 30% de las calorías de la grasa total.

5 Alimentos Nutritivos para el Optimal Weight 5 & 1 Plan



1 Comida Lean & Green

Afecciones médicas

Recomendamos que se comunique con su proveedor de salud antes de comenzar y durante todo su trayecto con **OPTAVIA**, especialmente si está tomando medicamentos (p. ej., medicamentos para la diabetes, medicamentos para la hipertensión arterial, Coumadin [Warfarina], litio, medicamentos para la tiroides, etc.).

DESCARGO DE RESPONSABILIDAD MÉDICA:

La Compañía ("Nosotros") recomienda que consulte a su proveedor de salud antes y durante cualquier programa para perder peso. NO use ningún plan **OPTAVIA** si está embarazada o es menor de 13 años.

Antes de comenzar un programa para perder peso, hable con su proveedor de salud sobre el programa y sobre cualquier medicamento o suplemento alimenticio que esté usando, incluido Coumadin (warfarina), litio, diuréticos o medicamentos para la diabetes, la presión arterial alta o las afecciones tiroideas. No participe en ningún programa de **OPTAVIA** hasta que su proveedor de salud le aclare si tiene o ha tenido alguna enfermedad grave (p. ej., enfermedad cardiovascular, incluido ataque cardíaco, diabetes, cáncer, enfermedad tiroidea, enfermedad hepática o renal, trastornos alimenticios como anorexia o bulimia), o cualquier otra afección que requiera atención médica o que pueda verse afectada por la pérdida de peso.

El plan **OPTAVIA** para adolescentes es el único programa **OPTAVIA** adecuado para adolescentes (de 13 a 17 años de edad). El Optimal Weight 5 & 1 Plan® NO es adecuado para adolescentes, adultos mayores sedentarios (65 años o más), madres lactantes, personas con gota, algunas personas con diabetes y para aquellos que hacen ejercicio más de 45 minutos por día. Si se encuentra en una de estas categorías, consulte a su proveedor de salud y visite www.OPTAVIA.com y hable con su Coach independiente de **OPTAVIA** sobre otros planes de **OPTAVIA** que sean adecuados. Si tiene necesidades médicas o nutricionales especiales, incluidas alergias alimentarias, consulte la información de nuestro programa en línea, consulte con su proveedor de salud y hable con su Coach de **OPTAVIA**. No consuma un producto **OPTAVIA** si es alérgico a cualquiera de los ingredientes de ese producto que figuran en el envase y en el sitio web de **OPTAVIA**.

Recomendamos beber 64 onzas de agua por día. Consulte a su proveedor de salud antes de cambiar la cantidad de agua que bebe, ya que puede afectar ciertas condiciones de salud y algunos medicamentos.

NOTA: La pérdida rápida de peso puede causar cálculos biliares o enfermedad de la vesícula biliar, o afinamiento temporal del cabello en algunas personas. Mientras se adaptan a la ingesta de un nivel de calorías más bajo y a los cambios en la dieta, algunas personas pueden experimentar mareos, vahídos, dolor de cabeza, fatiga o trastornos gastrointestinales (como dolor abdominal, distensión abdominal, gases, estreñimiento, diarrea o náuseas). Consulte a su proveedor de salud para obtener más orientación sobre estos u otros problemas de salud. Solicite atención médica de inmediato si experimenta calambres musculares, hormigueo, entumecimiento, confusión o latidos cardíacos rápidos/irregulares, ya que estos pueden ser un signo de una afección médica más grave.

Para evitar dudas, los programas y productos de **OPTAVIA** no están etiquetados, publicitados ni promocionados para ningún propósito medicinal específico, es decir, tratamiento o prevención, implícita o de otro tipo, de ninguna enfermedad o trastorno, incluidas sus afecciones relacionadas

Los programas **OPTAVIA**, sus productos y cualquiera de sus materiales y/o información no constituyen en modo alguno consejo médico ni reemplazan ningún tratamiento médico. Dado que las personas pueden tener diferentes respuestas a los productos alimenticios o cambios en la dieta, consulte con su proveedor de salud sobre cualquier inquietud médica.

Para obtener más información sobre este Descargo de responsabilidad médica, llame a Apoyo de nutrición al 1.888.OPTAVIA o envíe un correo electrónico a NutritionSupport@OPTAVIA.com.



Optimal Health 3 & 3 Plan®

Continúe su trayecto hacia una salud óptima

Una vez que haya alcanzado su peso saludable, es crucial mantener los buenos hábitos que ha aprendido, incluido aportarle energía a su cuerpo cada dos o tres horas. Para ayudarle a mantener un peso saludable, hemos desarrollado el [Optimal Health 3 & 3 Plan](#). Se basa en pequeñas comidas equilibradas nutricionalmente cada 2 o 3 horas mientras integra más opciones de alimentos en las proporciones adecuadas. Su Coach independiente de **OPTAVIA** le puede decir más sobre el Optimal Health 3 & 3 Plan desarrollado por nuestro equipo de dietistas registrados.

Para seguir el Optimal Health 3 & 3 Plan debe consumir cada día tres Alimentos Nutritivos Optimal Health y tres comidas equilibradas.



Alimentos Nutritivos **OPTAVIA**

- Puede elegir entre docenas de Alimentos Nutritivos deliciosos, convenientes, intercambiables desde el punto de vista nutricional y diseñados científicamente.
- Cada alimento nutritivo contiene proteínas completas de alta calidad que ayudan a retener la masa muscular magra, y cultivos probióticos de Geneden^{BC30}® que ayudan a mantener la salud digestiva, como parte de una dieta equilibrada y un estilo de vida saludable.
- Los Alimentos Nutritivos no contienen colorantes, sabores ni edulcorantes de origen artificial.

Programas especializados

OPTAVIA ofrece programas para una amplia variedad de personas con necesidades dietéticas y/o preferencias únicas y es posible que no pueda aplicar el Optimal Weight 5 & 1 Plan.

Estos planes son perfectos para usted si prefiere un plan de comidas flexible para ayudarle a alcanzar un peso saludable.

Por lo general, son adecuados para usted en las siguientes circunstancias:

- Si tiene diabetes de tipo 1 y está bajo supervisión constante de su proveedor de salud.
- Si tiene diabetes de tipo 2.
- Si tiene 65 años o más y no tiene actividad física regular.
- Si se ejercita más de 45 minutos al día.
- Si necesita perder menos de 15 libras.
- Si desea incorporar frutas, lácteos y almidón en su plan de comidas.

Optimal Weight 4 & 2 & 1 Plan®

- 4 Alimentos Nutritivos **OPTAVIA** + 2 Comidas Lean & Green (proteínas magras y vegetales) + 1 bocadillo saludable*
- De 1100 a 1300 calorías por día

Optimal Weight 5 & 2 & 2 Plan®

- 5 Alimentos Nutritivos + 2 Comidas Lean & Green (proteínas magras y vegetales) + 2 bocadillos saludables*
- De 1300 a 1500 calorías por día

**Un bocadillo saludable corresponde a una porción de fruta, lácteos bajos en grasa o almidón.*

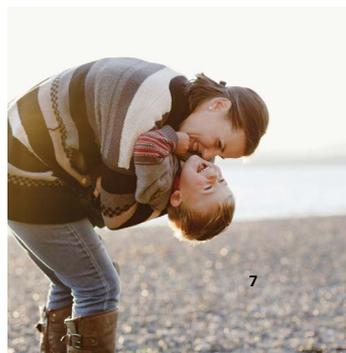
Para obtener más información, consulte las guías de [Optimal Weight 4 & 2 & 1 Plan](#) y [Optimal Weight 5 & 2 & 2 Plan](#).

Personas de edad avanzada

Las personas de 65 años o más pueden usar el Optimal Weight 5 & 1 Plan con 30 minutos de actividad física todos los días. Se puede recomendar un plan de comidas con más calorías en función de las necesidades individuales. Para obtener más información, consulte la [Guía para personas de edad avanzada de OPTAVIA](#).

Diabetes

Si bien los Optimal Weight 5 & 1 Plan, Optimal Weight 4 & 2 & 1 Plan y Optimal Weight 5 & 2 & 2 Plan son adecuados para las personas con diabetes, es esencial que el proveedor de salud de la persona controle el azúcar en sangre y las dosis de los medicamentos. Debido a que los planes de comidas tienen menos calorías y carbohidratos en comparación con una dieta habitual, es posible que los medicamentos deban ajustarse antes de comenzar. Será necesario el monitoreo médico continuo por parte del proveedor de salud. Para obtener más información, consulte la [Guía para personas con diabetes de OPTAVIA](#).



Madres lactantes

Nuestro plan **OPTAVIA** para Madres Lactantes está diseñado para la madre lactante cuyo bebé tiene más de dos meses de edad y que proporciona la mayor parte de la nutrición del bebé a través de la leche materna. Para obtener más información, consulte el [Plan para madres lactantes de OPTAVIA](#).

Gota

Nuestro plan **OPTAVIA** para la gota promueve la pérdida gradual de peso y alienta las opciones de alimentos con cantidades bajas o moderadas de purinas. Para obtener más información, consulte la [Guía para personas con gota de OPTAVIA](#).

Adolescentes

Nuestros planes **OPTAVIA** para Adolescentes están específicamente diseñados para satisfacer las necesidades nutricionales de niños y niñas adolescentes de 13 a 18 años. No use el Programa **OPTAVIA** si es menor de 13 años. Para obtener más información, consulte los planes para adolescentes [OPTAVIA Teen Girls](#) o [OPTAVIA Teen Boys](#).

Todas las guías de **OPTAVIA** se encuentran en Respuestas para los Clientes de **OPTAVIA** ([ANSWERS.OPTAVIA.com](#)). También puede comunicarse con nuestro Equipo de Apoyo Nutricional en NutritionSupport@OPTAVIA.com si tiene preguntas específicas.



Lo acompañamos a cada paso del camino



Hable con su Coach independiente de OPTAVIA

El apoyo atento, informado y personalizado que brinda su Coach personal es uno de los componentes clave que hacen que **OPTAVIA** se diferencie de otros programas. Confíe en su Coach de **OPTAVIA** para obtener apoyo mientras comienza su camino hacia una salud óptima.



Desarrolle sus hábitos de salud

El Sistema Transformacional de Hábitos de Salud del Dr. A es su programa principal para crear hábitos saludables. Este enfoque único e integral es esencial para su éxito a largo plazo. Hable con su Coach de **OPTAVIA** hoy mismo sobre el uso de estas herramientas para transformarse a usted mismo y a otras personas.



Mantenga su motivación con inspiración diaria

Con su teléfono, envíe un mensaje de texto con la palabra "**OPTAVIA**" al número **462-57 (GOALS)** el día antes de comenzar su experiencia con **OPTAVIA** para recibir consejos diarios rápidos, inspiración, recordatorios saludables y mucho más*.



Aprenda de la Comunidad de OPTAVIA

Sintonice con las llamadas de apoyo lideradas por un Coach para hacer preguntas, obtener más información sobre el programa y los productos y recibir el apoyo que necesita. Visite [ANSWERS.OPTAVIA.com](https://www.answers.optavia.com) para obtener herramientas y recursos adicionales.



Descubra recetas nuevas y deliciosas

Visitando nuestra [página de Pinterest](#) o descargando la aplicación de **OPTAVIA** desde la [Apple App Store](#) (para usuarios de iPhone) o [Google Play](#) (para dispositivos Android) para acceder a una variedad de Comidas Lean & Green (proteínas magras y vegetales). La aplicación de **OPTAVIA** también tiene opciones de autoservicio relacionadas con los pedidos y devoluciones de **OPTAVIA Premier** y otros recursos clave.

*Resumen de términos y condiciones: Nuestros mensajes de texto móviles están dirigidos a suscriptores mayores de 13 años y se entregan a través del código corto 462-57 (GOALS) de los EE. UU. Puede recibir hasta 50 mensajes por mes de alertas por mensaje de texto. Pueden aplicarse tarifas de mensajes y datos. Este servicio está disponible para personas con teléfonos que aceptan texto y están suscritas a operadoras que incluyen SouthernLinc, Bandwidth, Google Voice, Buffalo Wireless, Chanton Valley Cellular, Leaco, CableVision, Copper Valley, AT&T, Sprint/Boost/Virgin, T-Mobile/MetroPCS, Verizon Wireless, CellCom USA, C Spire Wireless, U.S. Cellular, Pine Belt Wireless, ACS/Alaska, Atlantic Tele- Network International (ATN), Advantage Cellular (DTC Wireless), Appalachian Wireless, Bluegrass Cellular, Cellular Network Partnership (PIONEER), Cellular One of East Central Illinois, Chat Mobility USA, Coral Wireless (Mobi PCS), Element Mobile (Flat Wireless), Epic Touch (Elkhart Telephone), GCI Communications Corp, Golden State Cellular, Illinois Valley Cellular (IV Cellular), i Wireless (IOWA Wireless), Nex-Tech Wireless, MTA Communications, MTPCS (Cellular One Nation), Cross Telephone Company (MBO Wireless), Duet IP (Maximum Communications New Core Wireless), Inland Cellular Telephone Company, Immix (Keystone Wireless), Mosaic (Consolidated or CTC Telecom), Northwest Missouri Cellular Limited, Peoples Wireless, Panhandle Telecommunications Systems (PTCI), RINA, Revol Wireless USA, SI Wireless/Mobile Nation, SRT Wireless, Texas RSA 3 Ltd (Plateau Wireless), Thumb Cellular, United Wireless, Union Telephone Company (Union Wireless), Viera Wireless, West Central Wireless (5 Star Wireless), Sagebrush Cellular (Nemont), Carolina West Wireless (CWW), Pine Cellular, Aio Wireless/Cricket. Para obtener ayuda, envíe un mensaje de texto con la palabra HELP al 462-57 (GOALS), visite [ANSWERS.OPTAVIA.com](https://www.answers.optavia.com) o llame al +1.888.OPTAVIA. Puede cancelar su suscripción móvil en cualquier momento si envía un mensaje de texto con la palabra STOP al código corto 462-57 (GOALS).





OPTAVIA®

Transformación de por vida,
un hábito saludable a la vez.®

#OPTAVIA

#LifelongTransformation





OPTAVIA®

1.888.OPTAVIA

www.OPTAVIA.com

Baltimore, Maryland

SPAN-OPTAVIA_GUI_Plan-Overview_120221-DIGITAL

