



Bienvenido a **OPTAVIA**[®]

**Iniciemos tu viaje hacia la transformación de por vida,
un hábito saludable a la vez.***

En **OPTAVIA**, creemos que puedes vivir una vida en grande, pero para esto se requiere estar saludable. Podemos ayudarte a conseguir una transformación de por vida al incorporar hábitos saludables en todo lo que haces. Nuestra nutrición comprobada te conduce hacia tu meta, nuestros Coaches independientes de **OPTAVIA** se aseguran de que nunca tengas que hacer el trayecto solo. Esto es lo que puedes esperar cuando comienzas el plan Optimal Weight 5 & 1[®]. (Consulta con tu Coach de **OPTAVIA** si estás usando uno de nuestros otros planes.)

Comienza tu viaje la noche anterior:

- Lee la Guía **OPTAVIA** y llévala contigo como referencia. Esta guía te ayudará a llevar un registro de tus alimentos nutritivos diarios, movimiento, actividad, hidratación y mucho más.
- Descarga la aplicación Habits of Health[®] y crea tu cuenta de usuario.
- Elige tus 5 Alimentos Nutritivos y planifica una comida Lean & Green (proteína magra y vegetales) para mañana.
- Toma una foto del antes para poder hacer un seguimiento visual de tu progreso.* No te preocupes, ¡no necesitas compartirla con nadie!
- Anota tu peso y tus medidas iniciales.
- Piensa cuál es el mejor momento para que tu Coach de **OPTAVIA** te llame mañana.
- Escribe todas las preguntas que tengas para tu Coach de **OPTAVIA**:

Sigue a diario estos consejos útiles:

- Come en el plazo de 1 hora después de despertarte.
- Bebe mucha agua (~64 oz).[†]
- Come cada 2 a 3 horas y registra tus Alimentos Nutritivos, comida Lean & Green (proteína magra y vegetales), ingesta de agua, además de tus microHábitos de salud en tu diario de la Guía **OPTAVIA**.

tu transformación es una inspiración para los demás

Tus amigos y familiares comenzarán a notar tu transformación y tendrás un impacto en las personas que te rodean. Si deseas ayudar a otras personas a estar saludables como tú, remítelos a tu Coach de **OPTAVIA**. Muchas veces, nuestros clientes deciden devolver lo que recibieron y convertirse en Coach de **OPTAVIA** para ayudar a otros a construir una vida en torno a lo que más les importa. Habla con tu Coach de **OPTAVIA** sobre esta poderosa oportunidad.

* Consulta con tu Coach de **OPTAVIA** para obtener ayuda sobre cómo publicar de manera correcta las fotografías del antes y el después.
[†] Recomendamos beber 64 onzas de agua por día. Consulta a tu proveedor de salud antes de cambiar la cantidad de agua que bebes, ya que puede afectar los niveles de algunos medicamentos.