

Bienvenido a OPTAVIA®

Estos son 5 consejos que nuestros Clientes más exitosos usan para ayudar a que su salud mejore:

- 1 OPTAVIA tiene éxito cuando otros programas fracasan porque incorpora hábitos saludables en todo lo que haces.** Asegúrate de usar el sistema transformacional de hábitos de salud, Habits of Health® para aprender los hábitos que pueden llevar a una transformación de por vida, incluidos el control saludable del peso, la alimentación y la hidratación, el control del sueño y la energía, el movimiento, la mente y el entorno.
- 2 Numerosos estudios muestran que el apoyo y la orientación aumentan tus posibilidades de alcanzar el peso óptimo.*** Recurre a su Coach independiente de OPTAVIA para recibir apoyo. Es probable que su Coach de OPTAVIA haya pasado por lo mismo que usted y pueda ayudarle a alcanzar el éxito. Le ayudará a aprender los hábitos que crean una salud óptima y pueden llevar a una transformación de por vida. Su Coach de OPTAVIA le respaldará y le ayudará a celebrar las pequeñas victorias que al ser sumadas revelarán grandes logros.
- 3 Cuando formas parte de OPTAVIA, formas parte de una comunidad de personas de mentalidad y espíritu similar que se apoyan mutuamente a través de todo.** Participa plenamente en la Comunidad OPTAVIA con su Coach OPTAVIA, únase a las llamadas y seminarios web de apoyo dirigidos por el Coach y forma parte de la conversación en las redes sociales usando #LifelongTransformation
- 4 Comienza con lograr un peso saludable. Este es el catalizador para cambios más grandes.** Al alcanzar su peso óptimo, puedes aumentar su salud, confianza y vitalidad. OPTAVIA funciona porque es simple y fácil de seguir. Cuando aprendas en qué consiste la nutrición óptima, comer de forma saludable se convierte en algo natural.
- 5 Cuando tengas éxito, su transformación será una inspiración para los demás.** Pronto, las personas que le rodean comenzarán a notar su transformación y tendrás un impacto en ellas. Si desea ayudar a sus amigos y familiares a estar saludables, remítelos a su Coach de OPTAVIA. ¡Estar saludable es más divertido con otras personas! O bien, muchos de nuestros Clientes deciden devolver lo que recibieron y convertirse en Coach independientes de OPTAVIA para ayudar a otros a lograr una transformación de por vida y a que también se hagan responsables.

*La vida que deseas está esperando,
todo lo que tienes que hacer es dar el primer paso.*

* Appel, L.J., et al. Eficacia comparativa de las intervenciones para perder peso en la práctica clínica. N Engl J Med. 2011. 365(21): p. 1959-68; Harrigan, M., et al., Ensayo aleatorio que compara el asesoramiento telefónico frente al presencial sobre la pérdida de peso en la composición corporal y los biomarcadores circulantes en mujeres tratadas por cáncer de mama: Estudio sobre estilo de vida, ejercicio y nutrición (Lifestyle, Exercise, and Nutrition, LEAN). J Clin Oncol, 2016. 34(7): p. 669-76; van Wier M.F., et al., El asesoramiento telefónico y por correo electrónico son eficaces para el control del peso en una población trabajadora con sobrepeso: un ensayo controlado aleatorio. BMC Public Health, 2009. 9: 6; y Donnelly, J.E., et al., Comparación de un enfoque telefónico frente a uno clínico para lograr una pérdida de peso del 10%. Int J Obes (Lond), 2007. 31(8): p. 1270-6.

