

## El Optimal Health 3 & 3 Plan

**Continúe su trayecto hacia una salud óptima.**

Una vez que haya hecho terminado del Optimal Weight 5 & 1 Plan y logró su peso saludable, es crucial mantener los buenos hábitos que ha aprendido. Lo que incluye nutrir su cuerpo cada dos o tres horas. Para ayudarte a mantener un peso saludable, hemos desarrollado el Optimal Health 3 & 3 Plan.

Se basa en pequeñas comidas nutricionalmente equilibradas cada dos o tres horas, al igual que nuestros Planes Optimal Weight, aunque te permite integrar más opciones de alimentos en las proporciones adecuadas. El Optimal Health 3 & 3 Plan es muy fácil de seguir ya que solo debes consumir tres Alimentos Nutritivos Optimal Health y tres comidas equilibradas cada día. Si elige reemplazar un Alimento Nutritivo Optimal Health con uno de sus Alimentos Nutritivos **OPTAVIA** favoritos utilizados durante la pérdida de peso, recuerde incluir un artículo de intercambio saludable adicional de la lista que comienza en la [página 54](#).

Su Coach de **OPTAVIA** le puede decir más sobre el Optimal Health 3 & 3 Plan desarrollado por nuestro equipo de dietistas registrados. Recuerda que su Coach de **OPTAVIA** está a su disposición para ayudarte a tener éxito y celebrar su trayectoria hacia una transformación de por vida.

¿Está listo? Empecemos.

# Siga los tres pasos sencillos del Optimal Health 3 & 3 Plan

## Paso 1

**Calcule su Gasto energético total (TEE) que es el número de calorías que quema cada día.**

Visite nuestra página del [Programa Optimal Health 3 & 3](#), que se encuentra en la sección Productos y Programas (Products and Programs) en [OPTAVIA.com](#), donde encontrará nuestra calculadora de gasto energético total. El OptimalHealth 3 & 3 Plan se basa en un enfoque pragmático para mantener un peso saludable equilibrando su consumo de alimentos con las calorías que quema. Recuerde que aumentar su actividad también es una parte importante para mantener un peso saludable.



**Lecturas recomendadas:** Parte 2.8 de *Habits of Health* del Dr. A, segunda edición y Elemento 14 de *Your LifeBook*.

## Paso 2

**Elija su plan de comidas en base a su TEE.**

Cuando aprenda en qué consiste la nutrición óptima, comer de forma saludable se convierte en algo natural. Nuestros dietistas registrados han desarrollado una variedad de planes de comida de entre 1,200 a 2,500 calorías. Visite la sección '[Guías del programa y hojas de información](#)' (Program Guides & Information Sheets) en [Respuestas para los Clientes OPTAVIA](#) (ANSWERS.OPTAVIA.com) para ver nuestros '[Planes de comidas de muestra del Optimal Health 3 & 3 Plan](#)' (*Solamente disponible en inglés*).

## Paso 3

**Familiarícese con los grupos de alimentos del plan, que incluyen frutas, lácteos, almidones, proteínas, grasas y verduras.**

Para añadir variedad, sustituya alimentos a partir de la 'Lista de Intercambio Saludable'. También tiene una Opción libre cada día. Todos los alimentos que aparecen en la 'Lista de Intercambio Saludable' tienen aproximadamente 100 calorías y también pueden ser usados como una "Opción Libre". Nuestra lista de opciones se puede encontrar en las próximas páginas de esta guía.

**¿Necesita ayuda?** Si necesita ayuda para calcular su TEE y comenzar con el Optimal Health 3 & 3 Plan y comuníquese con su Coach de **OPTAVIA** o nuestro equipo de apoyo nutricional en 1.888.OPTAVIA or [NutritionSupport@OPTAVIA.com](mailto:NutritionSupport@OPTAVIA.com) para más información.