





Cómo puede unirse a la Comunidad de **OPTA**VIA

Es fácil comenzar. Tan pronto como se inscriba en nuestro programa recibirá algunos de los Alimentos Nutritivos más populares para comenzar su trayecto, junto con guías y consejos sobre su estilo de vida. Todo llega directamente a su puerta y algunos de nuestros Clientes **OPTA**VIA comienzan al día siguiente!

Como miembro de **OPTA**VIA Premier, recibirá sus Alimentos Nutritivos todos los meses, lo que le permitirá quemar grasa de manera gradual pero eficiente mientras sigue el Optimal Weight 5 & 1 Plan®, además de obtener otros beneficios como envío gratuito o con descuento y recibir recompensas.* En su primer mes, comenzará a encontrar sus Alimentos Nutritivos favoritos y verá algunas cosas nuevas que querrá probar. Podrá elegir entre docenas de Alimentos Nutritivos deliciosos, convenientes, intercambiables desde el punto de vista nutricional y diseñados científicamente.

Después de sus primeras tres semanas en su trayecto celebraremos todo el progreso que haya tenido y le enseñaremos cómo personalizar su segundo pedido. A medida que sepa qué Alimentos Nutritivos prefiere, podrá hacer pedidos según lo que mejor se adapte a su estilo de vida. Nuestro objetivo es ayudarlo a alcanzar y mantener su peso saludable, mientras trabajamos juntos para ayudarlo a mantenerse encaminado utilizando la aplicación **OPTA**VIA y recursos adicionales.

"OPTAVIA Premier es nuestro programa continuo de envio automático, sin costo adicional para usted. Cuando se inscriba en Premier, se le cobrará el mismo monto (menos cualquier Recompensa aplicable) por sus pedidos mensuales que se facturarán a su método de pago predeterminado a menos que cancele su membresía. Para ver los Términos y Condiciones completos, <u>haga clic aqui</u>.



Apoyo diario

Su Coach independiente de OPTAVIA siempre está a su lado.

Un estudio tras otro muestra que el apoyo y la orientación aumentan sus posibilidades de alcanzar el peso óptimo.* Por eso, una de las diferencias más grandes que ofrecemos es que tenga su propio Coach de **OPTA**VIA, jy estoy aquí para ayudarlo!

Estaré aquí para guiarlo, ayudarlo a desarrollar nuevos hábitos de salud y tomar decisiones saludables que lleven a una transformación de por vida, un hábito saludable a la vez. Lo apoyaré, mientras lo mantengo responsable. Celebraremos juntos todos sus éxitos, los pequeños y los grandes.

Me comunicaré con usted todas las semanas para hablar sobre el progreso que haya hecho. ¡Saber que llegará esa llamada lo ayudará a mantenerse en el camino correcto!

Comunidad

La Comunidad de OPTAVIA es verdaderamente inspiradora.

Como su Coach de **OPTAVIA**, seré su principal punto de apoyo y juntos formaremos parte de la Comunidad de **OPTAVIA**, que está compuesta por miles de personas con ideas afines, que se ayudan y se alientan mutuamente. Nuestra Comunidad de **OPTAVIA** es muy importante. Por eso de vez en cuando nos pondremos en contacto con otras personas para que nos den consejos que ayuden con su transformación.

Hay eventos Comunitarios locales y virtuales, llamadas telefónicas de apoyo y videollamadas, y un increible Equipo de Apoyo Nutricional. Confío en que le encantarán nuestras recetas Lean & Green™ (proteína magra y vegetales) adecuadas para toda la familia. ¡Hay tantas que probar! También tenemos páginas exclusivas de Facebook a las que puede unirse, para conectarse con otros que también están en el trayecto para lograr una salud óptima. Creemos que es un recurso increíble para compartir sus triunfos, dar y recibir aliento y hacer preguntas.

* 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.

Nutrición Comprobada

OPTAVIA simplifica la nutrición.

Con el Optimal Weight 5 & 1 Plan, su cuerpo entra en un estado de quema de grasas suave pero eficiente.

Disfrutará de seis pequeñas comidas por día, cinco de ellas son deliciosos productos desarrollados científicamente, llamados Alimentos Nutritivos. La sexta comida consiste en proteínas magras cocidas y vegetales, lo que llamamos Comida Lean & Green. Se trata de una cantidad saludable de proteínas magras y 3 porciones de vegetales sin almidón. También recomendamos que beba 64 onzas de agua por día.¹ Mantener la hidratación es esencial para su salud y ayuda a combatir el deseo compulsivo de comer.

El Optimal Weight 5 & 1 Plan es un plan clínicamente probado y fácil de seguir. Todos los Alimentos Nutritivos OPTAVIA son nutricionalmente intercambiables, por eso puede comer los que le gusten en cada comida. También le daremos instrucciones para seguir y una gran cantidad de ideas de recetas Lean & Green diferentes, fáciles y deliciosas que usted y toda su familia disfrutarán. Descargue la aplicación OPTAVIA desde la Apple App Store (para usuarios de iPhone) o Google Play (para dispositivos Android) para acceder a una amplia biblioteca de recetas Lean & Green.

Capacitación

OPTAVIA lo capacita para toda una vida de salud óptima.

OPTAVIA lo ayudará a lograr un peso saludable y lo más importante, pronto verá cómo un peso saludable puede ser el catalizador para cambios más grandes en su vida.

Por eso estamos a su lado, para ayudarlo a mantener con éxito su salud óptima y disfrutar de todos los demás beneficios que puede aportar. Nuestro Habits of Health® Transformational System (Sistema Transformacional de Hábitos de Salud) lo ayudará a lograr una transformación de por vida, un hábito saludable a la vez.

Aprenderá a incorporar hábitos saludables sencillos, fáciles de seguir y poderosos en todo lo que haga. Así es como **OPTA**VIA lo ayudará a sincronizar su mente y su cuerpo, para que trabajen a su favor.

Sencillo y Práctico

Una persona más saludable.

Mientras se encuentre en el plan, le proporcionaremos cinco de las seis comidas que debe comer a diario. De este modo, podrá ahorrar tiempo, esfuerzo y dinero destinados a comprar, preparar y cocinar sus alimentos, además tendrá más tiempo para concentrarse en mejorar su salud.

¡Está a solo unos pasos de vivir una vida en grade!

[†] Recomendamos beber 64 onzas (2 litros) 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.







Información de contacto de tu Coach independiente de OPTA VIA:
Nombre:
Teléfono:
Correo electrónico:
ID#:

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 **OPTA**VIA 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 S & 1 Plan NO es adecuado para adolescentes, adultos mayores sedentarios (65 años o más), madres lactantes, personas con gota, algunas personas con diabetes y aquellos que hacen ejercicio más de 45 minutos por día. Sí se encuentra en una de estas categorías, consulte a su proveedor de salud y visite OPTAVIA.com y hable con su OPTAVIA Coach independiente sobre otros planes de OPTAVIA que sean adecuados. Sí 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 OPTAVIA Coach. 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 adelgazamiento 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 **OPTA**VIA 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 **OPTAVI**A, 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.



1.888.**OPTA**VIA

www.**OPTA**VIA.com

Baltimore, Maryland

32730_GUI_SP_Optimal-Weight-5-and-1-Guide-10PK_011523

