

OPTAVIA®

GUÍA DE COACHING

— PARA EL —

SISTEMA TRANSFORMACIÓN DE  
HÁBITOS DE SALUD,  
EL HABITS OF HEALTH®

# Contenido

|   |         |
|---|---------|
| Introducción y bienvenida para el Coach ..... | 2       |
| <i>Your LifeBook</i> .....                    | 16      |
| Su historia actual: ¿Cómo es su vida? .....   | 18      |
| Elemento 01 - Elemento 26 .....               | 19 - 44 |
| Epílogo: Su nueva historia .....              | 45      |



---

# Introducción y bienvenida para el Coach



# ¡Bienvenido a nuestro equipo!

---

Acaba de tomar una decisión que le cambiará la vida. Al unirse a nuestra familia de Coaches independientes de **OPTAVIA**<sup>®</sup>, se integra a un equipo que está cambiando el mundo, una persona a la vez.

A nivel personal, su decisión mejorará su avance hacia una salud y un bienestar óptimos. A medida que su atención y enfoque se centren en ayudar a los demás, comprenderá lo que se necesita para lograr una mejor salud y bienestar, y esto le permitirá dominar las habilidades y desarrollar los hábitos necesarios para ayudar a crear una transformación de por vida, un hábito saludable a la vez.

Aprenderá y crecerá a un nivel más profundo a medida que sienta pasión por convertirse en una mejor versión de usted mismo. Y las observaciones que reciba a medida que ayude a otros a transformar su salud y sus vidas inculcarán un mayor significado y propósito en su vida que es como el combustible para el alma. Esperamos que, pronto, muchas otras personas se unan a usted como un Coach independiente de **OPTAVIA** y su equipo pueda aumentar el impacto a medida que creamos una Comunidad de **OPTAVIA** más saludable.

## Todo comienza aquí.

Comience con esta Guía de Coaching que le permitirá ayudar a sus Clientes en la transformación hacia una salud y un bienestar óptimos. Como tenemos un Habits of Health<sup>®</sup> Transformational System (Sistema Transformación de Hábitos de Salud), usted los guiará hacia la integración, mientras ellos están a cargo y son responsables de su propio trayecto. Eso le da la libertad de construir una relación sólida, para que vean que pueden hacer lo que usted está haciendo, que no toma mucho tiempo y, porque se está divirtiendo tanto, querrán unirse a su equipo.

Al mismo tiempo, el diseño del sistema incluye esta Guía de Coaching para ayudarlo a convertirse en un Coach experto. Cada Elemento de *Your LifeBook* tiene un módulo correspondiente para usted, el Coach, para ayudarlo a guiar el progreso de su Cliente en el primer año de redacción y creación de su nueva historia.

Entonces, comencemos y hablemos más sobre lo que significa su decisión.

# Coach de OPTAVIA

---

## ¿Qué significa ser un Coach independiente de OPTAVIA?\*

Somos guías que ayudan a las personas a alcanzar un nivel más alto de salud y bienestar en sus vidas. Despertamos el potencial al generar entendimiento y confianza para que se sientan intrínsecamente motivados, lo que significa que tienen deseo y pasión por crecer y transformarse. Aumentamos la capacidad para cambiar y desarrollar un nuevo conjunto de hábitos que pueden ayudar a promover la salud y el bienestar a largo plazo.

Nuestros Coaches abordan el desafío del cambio con nuestros Clientes como una asociación y no como autoridad. Debido a que los ponemos a cargo de crear lo que más les importa, esto hace posible un cambio saludable y les permite superar el entorno poco saludable que nos rodea en nuestra vida cotidiana moderna.

Ayudamos a nuestros Clientes a asumir la responsabilidad de su propia salud y bienestar, con compasión y empatía; honramos al Cliente como el experto en su propia vida.

Nuestra responsabilidad es escuchar bien, explorar lo que más les importa a nuestros Clientes y tratar de comprender los desafíos que han impedido su progreso hasta este momento. Hacemos esto al compartir y al cuidar, no al vender y al contar.

Nos conectamos auténticamente para cultivar la confianza y descubrir, aclarar y alinearlos con lo que más importa a través del proceso de autodescubrimiento. También responsabilizamos al Cliente ante el Sistema de Transformación al comprender cómo apoyarlo y guiarlo de la mejor manera.

Sabemos que, si podemos conocer al Cliente en su nivel actual de motivación y capacidad, podemos hacer que avance en pequeños pasos o microHábitos, que coincidan con su deseo de cambiar.

Además, sabemos que al usar microHábitos, podemos ayudar a desarrollar la autoeficacia del Cliente, lo que generará un éxito y una confianza progresivos.

\*Para obtener más información, consulte nuestras [Pautas de Asesoramiento de OPTAVIA](#).

Los Coaches se esfuerzan por despertar la motivación intrínseca de sus Clientes ofreciéndoles apoyo y guiándolos para lograr lo que desean.

Esto les permitirá tener la pasión y la energía para querer ser más competentes y desarrollar su habilidad y capacidad para conducir su propio trayecto hacia una salud y un bienestar óptimos. Los guiamos hacia nuestros cuatro componentes que crean una transformación predecible para ayudarlos a desarrollar ese dominio.



SU COACH DE  
OPTAVIA



SISTEMA TRANSFORMACIONAL  
DE HÁBITOS DE SALUD



LA COMUNIDAD  
OPTAVIA



ALIMENTOS  
NUTRITIVOS  
OPTAVIA

### Su Coach de **OPTAVIA**

Esto comienza con usted. Como su guía, su función es ayudarlos a hacer un trayecto de cambios. Esta Guía de Coaching será de gran ayuda para trazar el curso de su Cliente y convertirse en un aliado eficaz en la transformación. Como Coaches independientes de **OPTAVIA**, somos como un instructor profesional de una escuela de manejo. En lugar de conducir el automóvil, dejamos a nuestro Cliente en el asiento del conductor de este vehículo llamado **OPTAVIA** y le enseñamos cómo ir desde donde está ahora hasta donde desea llegar en términos de su salud y bienestar.

### Sistema Transformacional de Hábitos de Salud, Habits of Health®

Nuestro Sistema Transformacional de Hábitos de Salud es su plan para aprender, establecer y dominar las modificaciones necesarias en el comportamiento y en el estilo de vida para optimizar la salud y la vida. Es un sistema de capacitación de desarrollo para ayudar a crear una transformación de por vida, un hábito saludable a la vez.

### La Comunidad de **OPTAVIA**

La Comunidad de **OPTAVIA** crea un entorno y estructura que hacen posible su transformación.

### Alimentos Nutritivos **OPTAVIA**

Los Alimentos Nutritivos **OPTAVIA** son herramientas que actúan como catalizadores del cambio. Puede elegir entre docenas de Alimentos Nutritivos deliciosos, convenientes e intercambiables desde el punto de vista nutricional, los cuales han sido diseñados científicamente. Cuando aprenda en qué consiste la nutrición óptima, comer de forma saludable se convertirá en algo natural.

El Sistema Transformación de Hábitos de Salud consta de dos partes. Hay una versión nueva y actualizada del libro *Dr. A's Habits of Health, Second Edition* (Hábitos de Salud del Dr. A, segunda edición), y *Your LifeBook*, en el que su Cliente escribirá su nueva historia durante los próximos 12 meses. Expliquemos brevemente por qué los dos componentes son importantes y cómo se relacionan.

1 *Dr. A's Habits of Health, segunda edición*  
(Solo disponible en inglés)

Este es el libro principal; contiene muchos más detalles sobre los diferentes aspectos de los Hábitos de Salud. Refleja lo último en la ciencia del bienestar y describe una gran cantidad de información importante sobre la nutrición, el sueño, el ejercicio, la reducción del estrés, la agilidad y el control emocional, y mucho más. Piense en esto como la parte del sistema que vive en la biblioteca de su Cliente y a lo que hará referencia con frecuencia.

2 *Your LifeBook*

Este es un diario de la vida cotidiana repleto de consejos, trucos y sugerencias muy útiles sobre el trayecto de su Cliente hacia una salud óptima. Cada Elemento progresivo representa un componente central que forjará una base sólida para el progreso de su Cliente hacia una salud y un bienestar óptimos. Como un resumen completo del libro principal, está diseñado para ser fácil de llevar y perfecto para que su Cliente anote sus pensamientos, su progreso y sus desafíos, para que pueda reflexionar sobre sus logros ¡y conocer sus debilidades! Piense en esto como algo que su Cliente puede llevar consigo durante el día y la noche y, durante los próximos 12 meses, lo usará para crear y escribir su nueva historia saludable.

Quando su Cliente compre su kit, que incluye el Sistema Transformacional de Hábitos de Salud del Dr. A, aliéntelo a comenzar con *Your LifeBook* personal de inmediato en cuanto inicie su programa.

Estas dos partes esenciales pueden funcionar de manera independiente entre sí; sin embargo, ambas se basan en los mismos principios y tienen el mismo objetivo: hacer que su Cliente logre una salud y un bienestar óptimos. Son mucho más eficaces cuando se usan juntos.

**Hay otra cosa importante que debe saber:**

El trayecto de su Cliente no será perfecto. Estará lleno de desafíos y contratiempos: todos son parte del proceso de construcción de la vida. Pero si guía y ayuda a su Cliente a mantener el rumbo, usa las lecciones de vida como oportunidades de aprendizaje y logra que sea abierto y curioso, esta historia puede ser un comienzo feliz para una nueva vida potencialmente próspera.

Cuando ayude a su Cliente a crear lo que quiere, a ser bueno en ello, y le enseñe a compartirlo con sus seres queridos y a preocuparse, habrá ayudado a su Cliente a escribir una nueva y excelente historia.



# Nuestra meta es envolver a sus Clientes en un entorno tan rico y cohesivo que, de forma natural, quieran unirse a nosotros como Coaches independientes de OPTAVIA y compartir este regalo con otros.

Este próximo paso lógico ayuda a reforzar su propio trayecto hacia una salud y un bienestar óptimos, ya que ayuda a otros a adquirir nuevos hábitos saludables y, al mismo tiempo, seguir avanzando en su propio trayecto. Además, al desarrollar un creciente sentido de significado y propósito, esto alimentará su deseo de convertirse en una mejor versión de sí mismos. Al compartir este regalo con nuestra Comunidad, la oportunidad de expandirse y crecer hasta convertirse en Business Coach (Asesor de negocios), y luego, un líder de negocios nos ayudará en nuestra misión de cambiar el mundo.

Esto comienza con el inicio y el coaching (asesoramiento) adecuados de su Nuevo Cliente. Nuestro objetivo es proporcionar una experiencia constante, continua y progresiva para cada Nuevo Cliente. Primero, despertar en él el deseo de estar más saludable y avanzar en su trayecto en una serie de pasos manejables que son factibles, deseables y que construyen una nueva acción de apoyo para su salud y su vida. Si podemos continuar con ese movimiento generativo, podemos crear hábitos saludables.

*Your LifeBook* es un componente clave del Sistema Transformación de Hábitos de Salud y hace posible esta estrategia. Fue diseñado con casi dos décadas de experiencia y observaciones en desarrollo para proporcionar un proceso integrado y seguir un algoritmo específico para hacer progresar a un Nuevo Cliente en una serie de Elementos simples, pero significativos, durante los 12 meses de su proceso. Les permite moverse por cada Elemento a su propia velocidad, dominar las acciones simples, pero importantes, y establecer y desarrollar los nuevos hábitos que eludieron en el pasado.

---

Usamos la metáfora del frasco, en la introducción de *Your LifeBook*, para ilustrar la importancia de enfocarnos en todos los MacroHábitos clave, en lugar de enfocarnos en las distracciones diarias menos importantes que pueden mantenernos congelados en un estado continuo de postergación.



El sistema deja en claro que generar salud es un proceso y que necesitamos herramientas, apoyo y un plan.

También ayuda a su Nuevo Cliente a darse cuenta de que la salud y el bienestar son mucho más que la pérdida de peso. Dado que hacemos que cada paso sea muy fácil y desglosamos las cosas de manera tan simple, se puede hacer de manera consistente todos los días, que es el ingrediente faltante en casi todos los intentos fallidos de sostener el cambio. El proceso comienza con hábitos muy simples, como comer cada dos o tres horas y beber las 64 onzas de agua\* recomendadas para garantizar que generemos aceptación y aumentemos la autoeficacia. Además, estamos ayudando a nuestros Clientes a ir más allá de sus intentos de pérdida de peso pasados y anteriores para comprender cómo tomar el control de su salud y bienestar.

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

# MacroHábitos de Salud



CONTROL DE  
PESO SALUDABLE



ALIMENTACIÓN E  
HIDRATACIÓN SALUDABLES



MOVIMIENTO  
SALUDABLE



SUEÑO SALUDABLE Y  
CONTROL DE LA ENERGÍA



MENTE  
SALUDABLE



ENTORNOS  
SALUDABLES

Cada Elemento progresivo estará respaldado por el libro *Dr. A's Habits of Health*, [el sitio web de Habits of Health](#), *Your LifeBook* y, lo más importante, por USTED, su Coach de **OPTAVIA**. Seleccionamos múltiples puntos de contacto para proporcionar una entrada en el sistema de la manera que mejor sirva al Cliente. Una vez que está completamente comprometido, el objetivo es que nuestra aplicación **OPTAVIA** sea un recurso confiable para los Clientes, uno que proporcione las capacidades y características para apoyarlos y responsabilizarlos en cada paso de su trayecto.

---

*Your LifeBook* será su mapa interactivo que guíe su trayecto, y un lugar para tomar notas, imaginar, registrar triunfos y desafíos y escribir el primer año de su nueva historia. Proporcionará una gran oportunidad para el autodescubrimiento y el crecimiento documentado con muchas preguntas para reflexionar. Es una manera maravillosa de analizar con usted lo que está sucediendo, de manera que le permita ayudarlo a mantenerse enfocado, retocar lo que está funcionando, ajustar lo que no está funcionando y alentarlos a ser abiertos, ser curiosos y avanzar en su trayecto de manera eficiente.

Se le harán algunas preguntas temáticas de manera consistente al final de cada Elemento, lo que le dará tiempo para reflexionar y registrar lo que está sucediendo en su historia. Lo invitamos y alentamos a compartir con usted lo que ha aprendido y lo que está haciendo. Le hará las mismas preguntas para que pueda compartir sus conclusiones.

### **Esto tiene dos objetivos:**

En primer lugar, ayudarle a generar sus propias respuestas y estrategias personalizadas. En segundo lugar, para que vea que lo que usted está haciendo es relativamente fácil de hacer y cuánto le importa. Recuerde, queremos que se convierta en Coach para su propio éxito. Y, si ve que lo que usted está haciendo le es posible, que no le toma demasiado tiempo y que se está divirtiendo, es más probable que aprenda y tenga éxito. ¡Además, puede aumentar su deseo de unirse a usted y también querer ser Coach!

Para usted, como Coach de **OPTAVIA** independiente principiante, esta Guía de Coaching le permite comenzar de inmediato y le proporciona un excelente apoyo en el trayecto de su Cliente, incluso si está un poco nervioso o cuestiona sus habilidades. Y nos permite proporcionar una experiencia similar a nuestros Clientes en general para garantizar que todos los Clientes de **OPTAVIA** reciban el mejor potencial posible para el éxito.

**ESTA GUÍA DE COACHING  
ESTÁ CONFIGURADA PARA QUE  
USTED APOYE A SU CLIENTE  
DESDE EL PRIMER DÍA AL HACER  
PREGUNTAS ESPECÍFICAS SOBRE  
DÓNDE SE ENCUENTRA EN  
*'YOUR LIFEBOOK'*.**



## Para facilitar esta tarea:

Cada Elemento o módulo de crecimiento tendrá un objetivo, que es lo que queremos que el Cliente aprenda. Luego, tendrá una serie de preguntas que le ayudarán a usted y a su Nuevo Cliente a reflexionar sobre dónde están, determinar si han completado ese Elemento y si están listos para avanzar al siguiente Elemento.

Luego, tendrá tres opciones para dirigirlo y guiarlo:

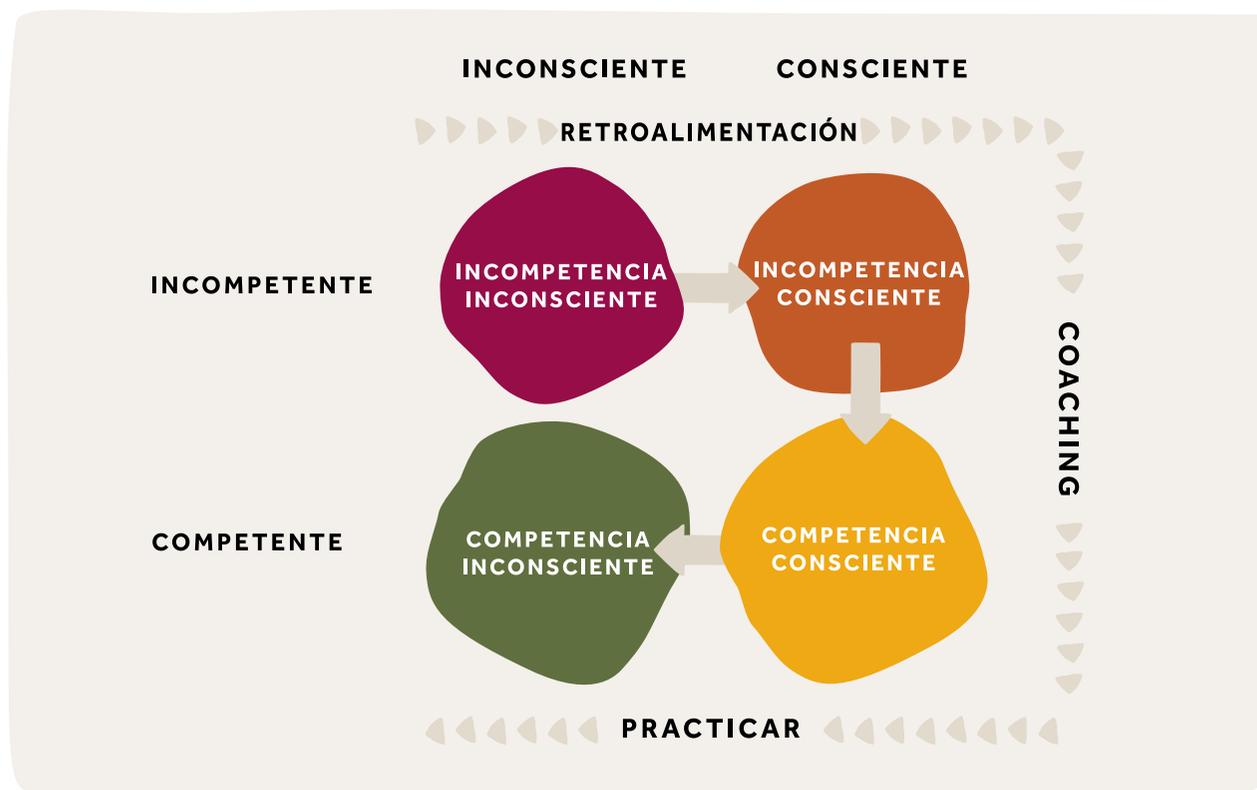
- 1** Haga que su Cliente continúe con el siguiente Elemento.  
Determine, por sus respuestas, si tiene un buen manejo del Elemento y si está realizando las acciones para seguir mejorando y establecer el nuevo comportamiento.
- 2** Haga que su Cliente dedique más tiempo a explorar el Elemento actual.  
Determine, por sus respuestas, si todavía tiene trabajo por hacer en el Elemento y debería seguir realizando las acciones para mejorar y establecer el nuevo comportamiento.
- 3** Pídale que vuelva a comenzar una vez que lo haya ayudado a adaptarse a una nueva perspectiva.  
Determine, por sus respuestas, si se ha estancado, si no comprende completamente o si tiene algún concepto que le impide avanzar y si necesita ayuda para volver a encaminarse.

**LA IDEA ES QUE LAS LLAMADAS TELEFÓNICAS O LAS VIDEOLLAMADAS DEL CLIENTE SEAN BREVES Y SE ENFOQUEN EN LAS PREGUNTAS REFLEXIVAS PARA GUIARLO HACIA EL SIGUIENTE PASO.**

“THE INTRODUCTION: YOUR LIFEBOOK” AND “YOUR CURRENT STORY: HOW IS YOUR LIFE?” PHONE CALLS OR VIDEO CALLS MAY TAKE A LITTLE LONGER, BUT ONCE THEY HAVE MOMENTUM, THE CALLS WILL BE JUST A CHECK-IN TO SEE HOW THEY ARE DOING IN THEIR CURRENT ELEMENT (~ 5 MINUTES OR LESS) TO HELP DETERMINE IF THEY ARE READY TO ADVANCE TO THE NEXT ELEMENT.

COMO HEMOS INDICADO TANTO EN **YOUR LIFEBOOK** COMO EN **DR. A'S HABITS OF HEALTH, SEGUNDA EDICIÓN**, CONVERTIRSE EN UN COMPETENTE INCONSCIENTE INVOLUCRA UNA SERIE DE PASOS.

# Cuatro etapas de aprendizaje de Hábitos de Salud



Su función como su Coach es hacerle observaciones cuando no sepa que está haciendo algo que no está ayudando a su salud o bienestar. Para ello, le hace darse cuenta y le hace preguntas empáticas que conducen a la conciencia de sí mismo.

Una vez que sea consciente de su deficiencia, el Sistema Transformación de Hábitos de Salud y su labor como Coach lo llevarán a adquirir la habilidad o el comportamiento con la atención y el enfoque para establecer el nuevo hábito.

Por último, ayude a que trabaje en la nueva habilidad, comportamiento o hábito hasta que le resulte natural sin pensarlo. En esa etapa, la fuerza de voluntad no es un factor y se convierte en una pieza fundamental en su trayecto de salud.

# Así que ahí lo tiene.

**OPTAVIA** es una poderosa Comunidad para facultar a las personas para que cambien y asuman responsabilidad personal por su salud y vida.

Las enfermedades relacionadas con el estilo de vida, como las enfermedades cardíacas, los accidentes cerebrovasculares y el cáncer, representan más del 50% de todas las muertes, mientras que la obesidad, la prediabetes y la diabetes están alcanzando niveles epidémicos y se están propagando a nivel mundial. En los Estados Unidos, casi el 90% de los costos de atención médica del país se deben, entre otras cosas, a condiciones asociadas con nuestro estilo de vida cada vez menos saludable y el creciente estrés.<sup>1</sup> Menos del 5% de nuestra población adulta vive plenamente los hábitos necesarios para mantener una salud óptima.<sup>2</sup>

El mal control emocional está afectando la salud y el bienestar de casi todos en este mundo en constante cambio, y acelera el inicio de enfermedades crónicas y la muerte. Ayudar a las personas a lidiar con el estrés y las emociones negativas al escucharlas y al darles el trayecto hacia una salud y un bienestar mejores nunca ha sido tan necesario.

Nuestra Comunidad de **OPTAVIA** es el antídoto para la vida moderna y cambiará todo.

Su decisión de convertirse en un Coach independiente de **OPTAVIA** y ayudar a ser parte de esta Comunidad fue excelente.

Ahora salga y despierte a su prójimo, póngase en contacto, comparta, cuide y dé la bienvenida a otras personas a nuestra Comunidad.

Y todos los días, presente a las personas nuestro Sistema Transformación de Hábitos de Salud, el cual también cambiará todo para ellas.

Atentamente,  
Dr. Wayne Scott Andersen  
COFUNDADOR DE **OPTAVIA**,  
Y **OPTAVIA** INDEPENDIENTE DE COACH

<sup>1</sup> Centro para el Control y la Prevención de Enfermedades 2022.

<sup>2</sup> Medicina de prevención 36(5) 615-623.



# Your LifeBook

## Sistema Transformación de Hábitos de Salud

---

Este diario interactivo lo conectará con el trayecto de su Cliente, a través de los ojos del Cliente. De esta manera, usted puede observar y guiar las habilidades de transformación que ya se están transfiriendo al Cliente durante todo el proceso.

“La introducción: Your LifeBook” y “Su historia actual: ¿Cómo es su vida?” son sus oportunidades para conocer a su Cliente y para que este sienta que realmente se preocupa por él y está aquí para apoyarlo y guiarlo.

### 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 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 [OPTAVIA.com](https://www.optavia.com) y hable con su **OPTAVIA** Coach independiente 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 **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 **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](mailto:NutritionSupport@OPTAVIA.com).

# Introducción: Your LifeBook

---

**TIEMPO:  
1 DÍA**

Esta introducción no debería llevarle más de un día a su Cliente. Es una buena idea asignarle el trabajo de desembalar *Your LifeBook* en su primera llamada de coaching (asesoramiento) para que pueda familiarizarse con cada parte del Sistema Transformación de Hábitos de Salud.

Luego, lo lleva a través de *Your LifeBook* y le explica cómo funciona y cómo lo guiará durante el próximo año de su vida. Es importante que haga hincapié en que, en este trayecto, avanzará a su propio ritmo, pero que usted estará aquí para guiarlo y ayudarlo a hacer los ajustes.

Puede reforzar que esta es una oportunidad para cambiar a un ritmo que funcione y le resulte cómodo. Y es importante enfatizar que dedicar tiempo a hacer este trabajo valdrá la pena, ya que está construyendo nuevos hábitos; los cambios que está haciendo están contruidos para durar.

Dado que *Your LifeBook* es su nueva historia, proporciona un lienzo en blanco para crear y traer lo que realmente quiere en su vida. También le da la oportunidad de dejar atrás aquellas cosas que ya no le sirven a su salud y a su bienestar, y comenzar a pensar, sentir y actuar de una manera nueva que ayuda a hacer realidad su transformación.

## **OBJETIVO:**

El objetivo de la introducción es que su Cliente comprenda lo que está a punto de hacer, lo que es el Sistema Transformación de Hábitos de Salud y cada uno de los componentes. Luego, explica los MacroHábitos clave por medio del frasco y le muestra lo importante que son para crear una salud y un bienestar óptimos.

También lo prepara con expectativas de éxito y le permite concentrarse en llevar a su vida lo que más desea, y dejar atrás la orientación del problema que puede haber usado en el pasado.

Luego, lo alentará a pasar a la siguiente sección, donde evaluará dónde se encuentra en este momento para establecer su posición inicial para el trayecto.

TIEMPO:  
1 SEMANA

Su Cliente no debería tardar más de una semana en completar "Su historia actual". Este es un momento muy importante para que su Cliente se dé cuenta del estado de salud en el que se encuentra hoy.

Debe ser alentado a pasar un tiempo y reflexionar no solo sobre dónde está, sino también sobre cómo piensa y se siente acerca de su realidad actual. También observar y reflexionar sobre sus opciones actuales y conectarlas con su ubicación actual en las áreas clave de salud y bienestar.

Además, será importante que su Cliente se dé cuenta de que, para poder usar el plan de acción que proporciona el Sistema Transformación de Hábitos de Salud y, específicamente, los 26 Elementos progresivos de *Your LifeBook*, es importante desarrollar el hábito de progreso y compromiso consistentes para instalar este nuevo enfoque de Hábitos de Salud.

---

Su historia actual:

## ¿Cómo es su vida?

### OBJETIVO

El objetivo de "Su historia actual: ¿Cómo es su vida?" es evaluar la historia antigua de su Cliente y dónde lo ha llevado. Aquí queremos apoyarlo en la evaluación de dónde está para que pueda dar el primer paso en el desarrollo de su nueva vida.

El objetivo es que sean claros sobre sus fortalezas y debilidades, y ahora es el momento perfecto para darle esperanza, dirección y tranquilidad de que ha tomado la decisión correcta. Podemos ayudarlo a ser más saludable y a convertirse en una mejor versión de sí mismo.

Su confianza y atención serán de gran ayuda al principio, cuando es posible que se sienta inseguro y esté nervioso al anticipar el cambio.

Este es un excelente momento para compartir historias de transformación o mostrarle a su Cliente, en su libro *Habits of Health, segunda edición*, a alguien que tuvo dificultades y ahora se ha transformado y está viviendo una salud y un bienestar óptimos.

Una vez que haya visto dónde se encuentra actualmente y le haya hecho dar cuenta de que el camino de la vida no está fijado, debe alentarle a comenzar su trayecto de transformación. Empieza dejando bien claro por qué se está embarcando en esta nueva dirección en la salud y el bienestar que tomaremos en el Elemento 01.

Elemento 01:

# Tener en claro por qué está aquí

## OBJETIVO

En este primer Elemento, el objetivo es que el Nuevo Cliente sepa por qué está aquí, que comprenda la importancia de la motivación intrínseca para impulsar su trayecto y que comprenda por qué está listo para comenzar ahora. Es importante explorar por qué están decidiendo hacer esto en este momento. ¿Su motivación proviene del interior o es porque su cónyuge los molesta o su médico los asusta para que entren en acción? Si es así, será muy importante procurar lo antes posible que se enfoque y se entusiasme en hacerlo por sí mismo.

¿Qué se puede lograr al ayudarlo a comprender la mejora tangible que puede ocurrir en su salud, su vida, y qué puede significar eso para él?

## REFERENCIA

Hay una gran sección en *Hábitos de Salud del Dr. A*, "Parte 1.3: ¿Está listo para cambiar?" sobre motivación y su importancia para ayudar a su Cliente a crear una motivación y estructura sostenibles.

Dentro de esta Guía de Coaching, en el margen de cada módulo, estarán las preguntas clave que compartirá con su Cliente. Son las mismas preguntas que se encuentran al final de cada Elemento en *Your LifeBook* para orientar a su Cliente y que pueda reflexionar.

Cuando usted le haga preguntas, ayudará al Cliente a darse cuenta de que el umbral para convertirse en un Coach es parte de su intercambio y cuidado y no en un conjunto de habilidades que están más allá de su capacidad.

## LO QUE SIGUE

Sabrás que su Cliente está listo para avanzar cuando haya identificado su "POR QUÉ" de estar aquí y comprender lo que debe hacer para tener éxito.

Aliéntelo a que mantenga su "POR QUÉ" todos los días para inyectar motivación y energía a su trayecto. Cuando su Cliente esté listo para dar su primer paso, le recomendamos que trabaje en estrecha colaboración con su médico para que esté al tanto de los cambios que realizará en su dieta y estilo de vida, y lo pueda asesorar y monitorear adecuadamente, según lo considere apropiado.\*

\*Para obtener referencias, consulte *Habits of Health del Dr. A* "Apéndice A: Explicación del programa Hábitos de Salud para médicos" para obtener sugerencias.

TIEMPO:  
1 SEMANA

## PREGUNTAS CLAVE

Estas son algunas preguntas que puede explorar con su Cliente.

1

Pregúntele:

¿QUÉ SIGNIFICA ESTE ELEMENTO PARA **USTED** EN ESTE MOMENTO?

¿SOBRE QUÉ LE BRINDA ESTE ELEMENTO **LA OPORTUNIDAD** DE REFLEXIONAR?

¿QUÉ MEDIDAS TOMARÁ **USTED** COMO RESULTADO DE ESTE ELEMENTO?

2

Otras preguntas que podría considerar hacer:

¿QUÉ SERÍA CAPAZ DE HACER EN EL FUTURO, QUE NO PUEDE HACER AHORA?

¿CUÁL ES SU POR QUÉ DE ESTAR AQUÍ?

Pídale que le envíe una fotografía de su tarjeta de notas que se le indicó que completara en *Your LifeBook*.

¿POR QUÉ AHORA ES EL MOMENTO ADECUADO PARA ESTAR EN ESTE TRAYECTO?

¿CÓMO SABE QUE TENDRÁ ÉXITO?

TIEMPO:  
1 SEMANA

## PREGUNTAS CLAVE

Estas son algunas preguntas que puede explorar con su Cliente.

1

Pregúntele:

¿QUÉ SIGNIFICA ESTE ELEMENTO PARA **USTED** EN ESTE MOMENTO?

¿SOBRE QUÉ LE BRINDA ESTE ELEMENTO **LA OPORTUNIDAD** DE REFLEXIONAR?

¿QUÉ MEDIDAS TOMARÁ **USTED** COMO RESULTADO DE ESTE ELEMENTO?

2

Otras preguntas que podría considerar hacer:

VUELVA A REVISAR EL **POR QUÉ** DE SU CLIENTE, ¿HA CAMBIADO ALGO DESDE LA ÚLTIMA VEZ QUE HABLARON?

DE LOS SEIS MACROHÁBITOS SALUDABLES: CONTROL DEL PESO, MOVIMIENTO, CONTROL DEL SUEÑO Y ENERGÍA, MENTE, ALIMENTACIÓN SALUDABLE E HIDRATACIÓN Y ENTORNO. ¿EN QUÉ ÁREAS DESEA ENFOCARSE AHORA?

¿HAY ALGO QUE PODRÍA INTERPONERSE EN SU CAMINO A MEDIDA QUE REALIZA ESTOS CAMBIOS?

## Elemento 02:

# Saber lo que desea lograr

## OBJETIVO

En este módulo de capacitación, el objetivo es que el Cliente identifique lo que desea, desarrolle una estrategia para comenzar el proceso para crear el cambio deseado y explore su preparación, confianza y voluntad para participar en cada uno de los seis MacroHábitos de Salud.

Esta es su oportunidad de conectarse realmente con su Cliente y ayudarlo para que comience a crear la vida que desea, un hábito saludable a la vez. Puede ayudarlo a tener en claro en lo que quiere y determinar estas primeras áreas de enfoque. Puede ayudarlo a determinar los pasos que puede seguir para llegar allí, a su ritmo, con usted como guía. Y, cuando sepa para qué está trabajando, estará conectando y construyendo una relación sólida con él a medida que comience a crear su nueva historia.

## LO QUE SIGUE

Sabrán que su Cliente está listo para avanzar cuando haya identificado las áreas de macrohábito que son importantes para enfocarse, esté listo para comenzar y seguro de que puede crear un cambio.

La mayoría de sus Clientes comenzarán con el macrohábito de control de peso, ya que casi el 70% de la población de Estados Unidos tiene sobrepeso u obesidad\*. Sin embargo, incluso si están enfocados en otro macrohábito clave, aliéntelos a continuar en *Your LifeBook* en secuencia porque aprenderán estrategias y habilidades y adquirirán las herramientas para hacer que estos nuevos hábitos sean de transformación. Pueden, por supuesto, saltar al hábito específico que más les preocupa actualmente y leer más al respecto en *Your LifeBook* y en el libro *Hábitos de Salud del Dr. A.*

Es posible que estén listos para hablar más sobre **DETÉNGASE. DESAFÍESE. ELIJA. (STOP. CHALLENGE. CHOOSE.)** y, luego, puede indicarles el Elemento 04: Desarrollar una mentalidad saludable.

\*[2] Fryar CD, Carroll MD, Afful J. Prevalence of overweight, obesity, and severe obesity among adults aged 20 and over: United States, 1960–1962 through 2017–2018. NCHS Health E-Stats, Centros para el Control y Prevención de Enfermedades. 2020. Actualizado el 8 de febrero de 2021. Consultado el 29 de enero de 2021. [www.cdc.gov/nchs/data/hestat/obesity-adult-17-18/obesity-adult.htm](http://www.cdc.gov/nchs/data/hestat/obesity-adult-17-18/obesity-adult.htm)

## Elemento 03:

# ¿Cómo crea lo que desea?

### OBJETIVO

En este módulo de capacitación, el objetivo es que el Cliente aprenda sobre las estrategias, las herramientas y los métodos que puede usar para lograr una salud y un bienestar óptimos a largo plazo. Explorará los pasos que desea seguir y se sentirá seguro para evaluar su progreso y adaptarse durante el trayecto.

En este momento, su Cliente ha definido por qué está aquí y qué quiere lograr. En este Elemento, lo ayudará a descubrir las herramientas que harán que todo cobre vida. Puede ayudarlo a crear y usar un gráfico de tensión estructural (en inglés, Structural Tension Chart), que lo llevará a la instalar nuevos hábitos saludables que pueden ser sostenibles en su vida cotidiana.

A medida que progrese, se sentirá capacitado para dar el siguiente paso y seguro para evaluar su progreso y adaptarse a lo largo del trayecto. Como su Coach, aprenderá y crecerá junto a él, y creará un espacio convincente para la transformación.

### REFERENCIA

Debe conocer los *Hábitos de Salud del Dr. A: "Parte 1.5: El cimiento de la transformación: Establecimiento exitoso de hábitos"*, que cristalizará su comprensión de los microHábitos y lo ayudará a analizar la relación entre la capacidad y la motivación y el establecimiento diario y consistente de microHábitos.

También le recomendamos alentar a su Cliente a que lea *Hábitos de Salud del Dr. A: "Parte 1.5: El cimiento de la transformación: Establecimiento exitoso de hábitos"*, y asegurarse de que utilice la aplicación de **OPTAVIA** para establecer sus microHábitos.

### LO QUE SIGUE

Sabrás que su Cliente está listo para avanzar cuando pueda describir su ciclo de transformación realista con claridad, propósito e intención clara.

TIEMPO:  
1 A 2  
SEMANAS

### PREGUNTAS CLAVE

Estas son algunas preguntas que puede explorar con su Cliente.

1

Pregúntele:

¿QUÉ SIGNIFICA ESTE ELEMENTO PARA **USTED** EN ESTE MOMENTO?

¿SOBRE QUÉ LE BRINDA ESTE ELEMENTO **LA OPORTUNIDAD** DE REFLEXIONAR?

¿QUÉ MEDIDAS TOMARÁ **USTED** COMO RESULTADO DE ESTE ELEMENTO?

2

Otras preguntas que podría considerar hacer:

RVUELVA A REVISAR EL **POR QUÉ** DE SU CLIENTE, ¿HA CAMBIADO ALGO DESDE LA ÚLTIMA VEZ QUE HABLARON?

**Invítelo a compartir cualquier celebración o problema que haya tenido desde la última vez que hablaron.**

¿QUÉ MICROHÁBITOS DESEA ESTABLECER USTED?

¿PUEDE HACERLOS EN DÍAS NORMALES, ASÍ COMO EN LOS DÍAS EN QUE ESTÁ ENFERMO O ABRUMADO?

¿DE QUÉ MANERA MEJORARÁ EL MAÑANA PARA USTED POR HABER COMENZADO A ESTABLECER ESTOS HÁBITOS HOY?

¿CÓMO SERÁ EL FUTURO PARA USTED POR HABER ESTABLECIDO ESTOS HÁBITOS EN SU VIDA DIARIA?

TIEMPO:  
1 A 2  
SEMANAS

## PREGUNTAS CLAVE

Estas son algunas preguntas que puede explorar con su Cliente.

1

Pregúntele:

¿QUÉ SIGNIFICA ESTE ELEMENTO PARA **USTED** EN ESTE MOMENTO?

¿SOBRE QUÉ LE BRINDA ESTE ELEMENTO **LA OPORTUNIDAD** DE REFLEXIONAR?

¿QUÉ MEDIDAS TOMARÁ **USTED** COMO RESULTADO DE ESTE ELEMENTO?

2

Otras preguntas que podría considerar hacer:

Invítelo a compartir cualquier celebración o problema que haya tenido desde la última vez que hablaron.

¿ESTÁ DISPUESTO A COMPARTIR ALGUNAS DE SUS EXPERIENCIAS CONMIGO?

¿CÓMO PUEDE USAR LA RESPIRACIÓN CONSCIENTE PARA CREAR MEJORES SITUACIONES EN SU VIDA?

¿QUÉ SIGNIFICA EL TRIÁNGULO DRAMÁTICO PARA USTED?

¿QUÉ SIGNIFICA EL TRIÁNGULO DE FORTALEZA PARA USTED?

Elemento 04:

# Desarrollar una mentalidad saludable

## OBJETIVO

En este módulo de capacitación, el objetivo es que el Cliente comprenda cómo las personas, los lugares y las cosas que lo rodean pueden modificarse para crear su nueva historia. Se dará cuenta del poder y de la importancia de la conciencia de sí mismo y descubrirá las herramientas para construir una mentalidad saludable.

Los Coaches de **OPTAVIA** comprenden que somos responsables de nuestra salud y bienestar actuales, pero, a menudo, las personas no pueden ver o adoptar el control que realmente tienen de su vida. Al trabajar con su Cliente en este Elemento, podrá ayudarlo a identificar las cosas que se interponen en el trayecto de su éxito. Su Cliente aprenderá sobre herramientas que funcionan para ayudarlo a crear resultados claramente diferentes. Cuando asume la responsabilidad, se destaca en situaciones cotidianas y se rodea de las personas y las cosas que apoyan la vida que están creando, se convertirá en la fuerza dominante en su vida.

Aprenderá a usar la poderosa herramienta de **DETÉNGASE. DESAFÍESE. ELIJA. (STOP. CHALLENGE. CHOOSE.)** y cómo crea la brecha entre el estímulo y la respuesta. ¿Cómo se puede usar para ayudar a detectar cuándo su Cliente se está perdiendo en el trayecto y ayudarlo a regresar?

Además, evalúe si están usando la parte **DETÉNGASE. DESAFÍESE. ELIJA. (STOP. CHALLENGE. CHOOSE.)** como parte del Sistema Transformación de Hábitos de Salud y compartiendo sus experiencias durante sus llamadas de Coaching. Esto fortalece y continúa construyendo confianza a medida que vive su nueva historia.

## LO QUE SIGUE

Sabrá que su Cliente está listo para pasar al siguiente Elemento cuando comprenda el poder que tiene para asumir la responsabilidad de sus acciones y responder adecuadamente a las situaciones de la vida.

También llevan un diario acerca de sus experiencias en *Your LifeBook*, sobre cómo están aprendiendo a reconocer cuándo y cómo tomar mejores decisiones y hacerse responsables.

Se está volviendo más abierto, curioso y tiene el deseo de aprender y de crecer.

TIEMPO:  
1 A 2  
SEMANAS

Elemento 05:

## Optimizar sus alrededores

### OBJETIVO

En este módulo de capacitación, el objetivo es que el Cliente observe su entorno y vea oportunidades para crear un cambio positivo con las personas, los lugares y las cosas que afectan su mundo.

Descubrirá cómo crear un microHábito de relaciones saludables y explorará herramientas, recursos y consejos que mejorarán sus relaciones personales. Comprenderá el valor de la Comunidad y por qué es tan beneficioso rodearse de personas con ideas afines. Los Coaches de **OPTAVIA** conocemos el valor de la Comunidad porque somos una parte próspera de ella.

Estar rodeado de personas, de lugares y de cosas que lo apoyan y lo fortalecen puede ser un poco extraño para algunos Clientes. Este Elemento es una gran oportunidad para apoyarlos en la creación de un entorno óptimo para su nueva historia. Sabemos que el trayecto es mejor y, honestamente, mucho más divertido, cuando se está rodeado de personas con ideas afines.

Naturalmente, será una parte temprana del entorno saludable de su Cliente, pero sería bueno que lo aliente a invitar a otros a unirse.

### LO QUE SIGUE

Sabrás que su Cliente está listo para pasar al siguiente Elemento cuando comprenda el valor de la conciencia de sí mismo, pueda identificar las relaciones que le sirven y que no le sirven en su trayecto y sea capaz de percibir y evitar posibles obstáculos para su éxito a lo largo del trayecto.

Además, según qué tan abierto sea, este es un excelente momento para que aprendan más sobre el control emocional con *Hábitos de Salud del Dr. A: "Partes 1.6 y 1.7."* Así como el Elemento 23, si está listo para sumergirse en lo más profundo de la piscina.

Esperamos que su Cliente también participe en nuestra Comunidad de **OPTAVIA** y esté comenzando a sentir el apoyo que lo rodea.

### PREGUNTAS CLAVE

Estas son algunas preguntas que puede explorar con su Cliente.

1

Pregúntele:

¿QUÉ SIGNIFICA ESTE ELEMENTO PARA **USTED** EN ESTE MOMENTO?

¿SOBRE QUÉ LE BRINDA ESTE ELEMENTO **LA OPORTUNIDAD** DE REFLEXIONAR?

¿QUÉ MEDIDAS TOMARÁ **USTED** COMO RESULTADO DE ESTE ELEMENTO?

¿QUÉ SIGNIFICA PARA USTED UNA COMUNIDAD SALUDABLE? ¿TIENE UNA ACTUALMENTE?

2

Otras preguntas que podría considerar hacer:

**Invítelo a compartir cualquier celebración o problema que haya tenido desde la última vez que hablaron.**

¿QUIÉNES SON LAS PERSONAS CON IDEAS AFINES CON LAS QUE QUIERE PASAR TIEMPO?

¿CÓMO PUEDE RESPONDER CON RESPETO A LAS PERSONAS DE SU VIDA QUE NO BRINDAN APOYO?

CON MAYOR CONCIENCIA DE SÍ MISMO, ¿QUÉ COSAS PUEDE HACER PARA EVITAR QUE LAS SITUACIONES SE SALGAN DE CONTROL?

TIEMPO:  
1 SEMANA

## PREGUNTAS CLAVE

Estas son algunas preguntas que puede explorar con su Cliente.

**Nota: Este es el único Elemento en el que las preguntas no son idénticas a las que se encuentran al final de los otros Elementos. Esto se hace a propósito porque queremos dirigir su enfoque en tres puntos clave a medida que se propone alcanzar un peso saludable.**

1

Pregúntele:

¿QUÉ SIGNIFICA ENFOCARSE EN CREAR SALUD EN COMPARACIÓN CON PERDER PESO?

¿CUÁLES SON ALGUNAS DE LAS OPCIONES SECUNDARIAS QUE SON ESENCIALES PARA QUE SE ALCANZE UN PESO SALUDABLE?

¿POR QUÉ DEBE ENFOCARSE EN ESTABLECER HÁBITOS EN VEZ DE USAR LA FUERZA DE VOLUNTAD?

2

Otras preguntas que podría considerar hacer:

**Invítelo a compartir cualquier celebración o problema que haya tenido desde la última vez que hablaron.**

¿EN QUÉ FASE DE CONTROL DE PESO ESTÁ ACTUALMENTE?

¿CÓMO SE VE Y SE SIENTE SU PESO SALUDABLE?

¿POR QUÉ ES TAN IMPORTANTE PARA USTED ALCANZAR UN PESO SALUDABLE?

¿QUE LE PERMITIRÁ HACER QUE NO PUEDE HACER AHORA?

Elemento 06:

# Su trayecto hacia un peso saludable

## OBJETIVO

En este módulo de capacitación, el objetivo es ayudar al Cliente a establecer un objetivo para alcanzar un peso saludable de por vida. Explorará las fases del control del peso, determinará dónde está y aprenderá nuevos hábitos para ayudarlo a alcanzar su objetivo.

Como su Coach de **OPTAVIA**, usted tiene la oportunidad de apoyarlo mientras crea su peso saludable, un paso a la vez. Primero, identifique la fase en la que se encuentra y, luego, ayúdelo a elaborar su tabla de tensión estructural (“Structural Tension Chart”) específicamente para el control del peso.

Definirá sus opciones secundarias con un enfoque en la salud a largo plazo y usted estará allí para apoyarlo en su trayecto.

## LO QUE SIGUE

Sabrás que su Cliente está listo para pasar al siguiente Elemento cuando pueda describir vívidamente cómo se verá y se sentirá su peso saludable y definir por qué es tan importante para él llegar allí.

Ahora, sabe lo que puede hacer, porque sabe a dónde va.

A medida que su Cliente crea planes para alcanzar un peso saludable, asegúrese de que consulte a su médico antes de comenzar cualquier programa de pérdida de peso.

Elemento 07:

# Creación de un Nuevo Mundo Leptógeno

## OBJETIVO

En este módulo de capacitación, el objetivo es apoyar al Cliente para que realice cambios simples, pero significativos, en su entorno para facilitarle la toma de decisiones saludables. Este Elemento lo ayudará a conectar el tiempo y el lugar con sus elecciones de alimentos para optimizar la salud y explorar e implementar estrategias para ajustar su entorno para crear su mundo leptógeno (que causa pérdida de peso). ¡Y lo mejor de todo es que su Cliente se sentirá increíble mientras realiza estos cambios!

Los cambios que hará, como resultado de este Elemento, son simples e impresionantes. Dado que se enfoca consciente y deliberadamente en la salud a largo plazo, eliminará de su despensa, refrigerador y congelador los artículos que no lo apoyan en su trayecto. Además, puede ayudarlo a implementar estrategias que puedan hacer que sus elecciones sean sostenibles en el tiempo; ya sea que coma dentro o fuera de casa, está eligiendo crear un entorno en el que prosperará.

En este Elemento, realizará cambios significativos que respalden su salud a largo plazo. Su presencia como su Coach de **OPTAVIA** lo apoyará y le dará confianza en cada paso del trayecto.

## LO QUE SIGUE

Sabrás que su Cliente está listo para avanzar cuando haya identificado y actuado en relación a los cambios inmediatos que puede hacer para crear su nuevo mundo leptógeno y se dé cuenta de los beneficios y de las recompensas de hacerlo.

Además, asegúrese de que empiece a comprender que vamos a construir un reloj integrado que lo ayudará a instalar los hábitos de elección y el entorno que apoyarán el éxito a largo plazo. Desarrollaremos más esta idea en el Elemento 08.

Ahora, su Cliente puede tomar medidas para crear un entorno más saludable: es un gran paso hacia su salud y bienestar óptimos.

TIEMPO:  
1 SEMANA

## PREGUNTAS CLAVE

Estas son algunas preguntas que puede explorar con su Cliente.

1

Pregúntele:

¿QUÉ SIGNIFICA ESTE ELEMENTO PARA **USTED** EN ESTE MOMENTO?

¿SOBRE QUÉ LE BRINDA ESTE ELEMENTO **LA OPORTUNIDAD** DE REFLEXIONAR?

¿QUÉ MEDIDAS TOMARÁ **USTED** COMO RESULTADO DE ESTE ELEMENTO?

2

Otras preguntas que podría considerar hacer:

**Invítelo a compartir cualquier celebración o problema que haya tenido desde la última vez que hablaron.**

¿CUÁLES SON LAS ÁREAS MÁS IMPORTANTES EN LAS QUE DEBERÁ ENFOCARSE PARA CREAR SU NUEVO MUNDO LEPTÓGENO?

¿TIENE SENTIDO EL PODER DEL RELOJ DE HÁBITOS DE SALUD PARA MEJORAR SU SALUD?

¿QUÉ PODRÁ HACER DEBIDO A ESTOS CAMBIOS?

TIEMPO:  
1 SEMANA

## PREGUNTAS CLAVE

Estas son algunas preguntas que puede explorar con su Cliente.

1

Pregúntele:

¿QUÉ SIGNIFICA ESTE ELEMENTO PARA **USTED** EN ESTE MOMENTO?

¿SOBRE QUÉ LE BRINDA ESTE ELEMENTO **LA OPORTUNIDAD** DE REFLEXIONAR?

¿QUÉ MEDIDAS TOMARÁ **USTED** COMO RESULTADO DE ESTE ELEMENTO?

2

Otras preguntas que podría considerar hacer:

**Invítelo a compartir cualquier celebración o problema que haya tenido desde la última vez que hablaron.**

¿CUÁLES SON ALGUNOS DE LOS BENEFICIOS QUE DISFRUTARÁ AL COMER CADA TRES HORAS?

¿QUÉ OBSTÁCULOS PODRÍAN SURGIR PARA USTED A MEDIDA QUE HACE LA TRANSICIÓN A UN CRONOGRAMA DE ALIMENTACIÓN DE TRES HORAS?

¿QUÉ PUEDE HACER PARA PREVENIRLOS?

¿CÓMO PUEDE USAR EL RELOJ DE HÁBITOS DE SALUD PARA ESTRUCTURAR SUS DÍAS?

Elemento 08:

# Aprender a comer cada tres horas

## OBJETIVO

En este módulo de capacitación, el objetivo es ayudar a que el Cliente vea que comer cada tres horas es la clave para alcanzar un peso saludable.

Comprenderá por qué es importante, utilizará el reloj de Hábitos de Salud para crear un plan de Alimentos Nutritivos y explorará la forma en que puede instalar este hábito saludable vital. Como su Coach de **OPTAVIA**, usted tiene la oportunidad de ayudar a su Cliente a comprender el propósito y la ventaja de consumir Alimentos Nutritivos cada tres horas.

Este Elemento ayudará a conectarlo con el porqué, el cuándo y el cómo de vivir dentro de la estructura y la simplicidad de comer cada tres horas. Como su Coach, puede ayudarlo a implementar las herramientas y estrategias que harán que esto sea una realidad en su vida.

## LO QUE SIGUE

Sabrás que su Cliente está listo para pasar al siguiente Elemento cuando comprenda la importancia, tenga un plan y coma cada tres horas.

Si bien este nuevo enfoque de alimentación estructurada puede parecer desafiante al principio, apreciará la simplicidad y la estructura una vez que entre en ritmo.

Uno de los Elementos más importantes de comer cada tres horas es que es un comportamiento muy sostenible. Y en tanto se combine con el control de las porciones y con Alimentos Nutritivos saludables, se vuelve fácil alcanzar y mantener un peso saludable.

Muchas dietas de moda no tienen antecedentes de sostenibilidad y, como las dietas más restrictivas tienden a fracasar con el tiempo, nos enfocamos en el éxito a largo plazo al introducir hábitos que son sostenibles.

Elemento 09:

## ¿Cómo utiliza los Alimentos Nutritivos para alcanzar un peso saludable?

### OBJETIVO

En este módulo de capacitación, el objetivo es ayudar al Cliente a reforzar el valor y la simplicidad de usar los Alimentos Nutritivos de **OPTAVIA** para comer cada tres horas, crear un plan simple y conveniente para hacerlo durante la fase de control de peso del trayecto del Cliente, y también comprender el valor y el momento de comer alimentos integrales.

En este Elemento, ayudará a su Cliente a comprender los beneficios a largo plazo de nuestro Optimal Weight 5 & 1 Plan® o uno de los otros planes **OPTAVIA**. Refuerce la forma en que estas herramientas le impulsan en su proceso, la importancia de la Comida Lean & Green™ (proteína magra y vegetales) y la conveniencia de un programa que apoye sus metas.

Su experiencia y conocimiento como Coach independiente de **OPTAVIA** será de gran valor para él a medida que continúe creando su historia.

### LO QUE SIGUE

Sabrán que su Cliente está listo para continuar cuando se sienta seguro de su deseo y de su capacidad de alimentar el cuerpo cada tres horas.

Además, su Cliente puede avanzar al Elemento 11 si tiene los Alimentos Nutritivos y necesita ir a comprar Lean & Green, pero aliéntele a aprender más sobre la función esencial de la hidratación en el Elemento 10 a medida que comienza su trayecto hacia una salud óptima.

**OPTAVIA** recomienda que su Cliente consulte a su médico antes de comenzar cualquier programa de pérdida de peso, si aún no lo ha hecho.

TIEMPO:  
1 SEMANA

### PREGUNTAS CLAVE

Estas son algunas preguntas que puede explorar con su Cliente.

1

Pregúntele:

¿QUÉ SIGNIFICA ESTE ELEMENTO PARA **USTED** EN ESTE MOMENTO?

¿SOBRE QUÉ LE BRINDA ESTE ELEMENTO **LA OPORTUNIDAD** DE REFLEXIONAR?

¿QUÉ MEDIDAS TOMARÁ **USTED** COMO RESULTADO DE ESTE ELEMENTO?

2

Otras preguntas que podría considerar hacer:

**Invítelo a compartir cualquier celebración o problema que haya tenido desde la última vez que hablaron.**

¿CÓMO USARÁ LOS ALIMENTOS NUTRITIVOS DE **OPTAVIA** EN SU TRAYECTO HACIA LOGRAR UNA SALUD ÓPTIMA?

¿CUÁL ES SU HORARIO DIARIO PARA ALIMENTAR SU CUERPO?

¿DE QUÉ MANERA ESTE ENFOQUE PARA DAR UN ALIMENTO NUTRITIVO A SU CUERPO LE AYUDARÁ A ALCANZAR SUS METAS DE SALUD?

¿CÓMO SE VERÁ EL ÉXITO?

TIEMPO:  
1 SEMANA

## PREGUNTAS CLAVE

Estas son algunas preguntas que puede explorar con su Cliente.

1

Pregúntele:

¿QUÉ SIGNIFICA ESTE ELEMENTO PARA **USTED** EN ESTE MOMENTO?

¿SOBRE QUÉ LE BRINDA ESTE ELEMENTO **LA OPORTUNIDAD** DE REFLEXIONAR?

¿QUÉ MEDIDAS TOMARÁ **USTED** COMO RESULTADO DE ESTE ELEMENTO?

2

Otras preguntas que podría considerar hacer:

Invítelo a compartir cualquier celebración o problema que haya tenido desde la última vez que hablaron.

¿QUÉ PUEDE HACER PARA RECORDARSE BEBER MÁS AGUA CADA DÍA?

ADEMÁS DEL AGUA, ¿CUÁLES SON OTRAS FORMAS SALUDABLES DE HIDRATARSE?

¿CÓMO VA SU PROGRESO EN LA FIJACIÓN DEL HÁBITO DE BEBER 64 ONZAS DE AGUA POR DÍA USANDO LA APLICACIÓN DE **OPTAVIA**?

¿CÓMO LE BENEFICIARÁ UNA HIDRATACIÓN SALUDABLE EN SU CAMINO HACIA LA SALUD ÓPTIMA?

Elemento 10:

# La función clave de la hidratación para alcanzar un peso saludable

## OBJETIVO

En este módulo de capacitación, el objetivo es ayudar al Cliente a descubrir algunos de los factores importantes a los que debe prestar atención mientras alcanza su peso saludable. Puede ayudarlo a darse cuenta de la importancia del agua en su esfuerzo para lograr una salud óptima, identificar las mejores maneras de hidratarse durante la pérdida de peso y proporcionarle herramientas para planificar y llevar un registro de su hidratación a medida que se convierte en otro hábito saludable.

Como su Coach de **OPTAVIA**, usted sabe que beber la cantidad adecuada de agua es vital para perder peso, pero es importante tener en cuenta que demasiada agua puede ser perjudicial para algunas personas. Asegúrese de alentar a su Cliente a seguir las pautas recomendadas de **OPTAVIA** de 64 onzas de agua por día.\*

Su capacidad de hacer preguntas inquisitivas para determinar cómo progresa en esta área lo ayudará a hacer realidad este hábito saludable todos los días.

Otro énfasis importante es asegurarse de que su Cliente use la aplicación de **OPTAVIA** para hacer un seguimiento de su consumo diario de agua y desarrollar el hábito de la hidratación diaria.

## LO QUE SIGUE

Sabrás que su Cliente está listo para pasar al siguiente Elemento cuando comprenda la función vital que la hidratación tiene en su salud. Bebe 64 onzas de agua\* de manera constante todos los días.

¿Le ha recordado que beba suficiente agua?

También asegúrese de que se familiarice y use la aplicación de **OPTAVIA** para dar seguimiento al establecimiento de los microHábitos. En el Elemento 11, lo ayudaremos a aprender cómo elegir alimentos saludables para su alimentación a base de Lean & Green (proteína magra y vegetales).

\*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.

TIEMPO:  
1 SEMANA

Elemento 11:

## ¿Cómo es su alimentación saludable más allá de los Alimentos Nutritivos?

### OBJETIVO

En este módulo de capacitación, el objetivo es apoyar al Cliente mientras aprende a comer de manera saludable y cuando compra alimentos, ya que se concentra en alcanzar su peso saludable. Comprenderá la importancia de la Comida Lean & Green (proteína magra con vegetales) y descubrirá cómo crear una nueva lista de compras de cuatro partes que respalde su transformación de Hábitos de Salud.

Como su Coach de **OPTAVIA**, querrá ayudarles a ver la Comida Lean & Green como su primer paso para tomar decisiones saludables en su alimentación.

¿Cómo lo está haciendo hasta ahora?

¿Existen oportunidades para ser más estructurado?

¿Existen oportunidades para explorar más variedades con la alimentación Lean & Green?

Considere cómo puede apoyarlo mejor en esta fase de su esfuerzo para lograr una salud óptima. Asegúrese de que sepa que la aplicación de **OPTAVIA** puede ayudarle a tomar las mejores decisiones al tener las recetas de Lean & Green al alcance de la mano.

### LO QUE SIGUE

Sabrán que su Cliente está listo para pasar al siguiente Elemento cuando el éxito sea sostenido con la comida Lean & Green, y comprenda el propósito y también tenga la capacidad de hacerlo diariamente. También se siente más cómodo comprando cosas saludables y se da cuenta de que "compra" su fuerza de voluntad en el supermercado.

Y tiene la aplicación de **OPTAVIA** para guiar sus elecciones en todo momento hasta que la alimentación saludable se convierta en una segunda naturaleza.

### PREGUNTAS CLAVE

Estas son algunas preguntas que puede explorar con su Cliente.

1

Pregúntele:

¿QUÉ SIGNIFICA ESTE ELEMENTO PARA **USTED** EN ESTE MOMENTO?

¿SOBRE QUÉ LE BRINDA ESTE ELEMENTO **LA OPORTUNIDAD** DE REFLEXIONAR?

¿QUÉ MEDIDAS TOMARÁ **USTED** COMO RESULTADO DE ESTE ELEMENTO?

2

Otras preguntas que podría considerar hacer:

Invítelo a compartir cualquier celebración o problema que haya tenido desde la última vez que hablaron.

¿LAS DECISIONES QUE TOMA AHORA SON SOSTENIBLES EN SU VIDA COTIDIANA?

¿QUÉ ESTÁ FUNCIONANDO Y NECESITA SEGUIR HACIÉNDOLO?

¿QUÉ AJUSTES NECESITA HACER EN ESTE MOMENTO?

TIEMPO:  
1 SEMANA

## PREGUNTAS CLAVE

Estas son algunas preguntas que puede explorar con su Cliente.

1

Pregúntele:

¿QUÉ SIGNIFICA ESTE ELEMENTO PARA **USTED** EN ESTE MOMENTO?

¿SOBRE QUÉ LE BRINDA ESTE ELEMENTO **LA OPORTUNIDAD** DE REFLEXIONAR?

¿QUÉ MEDIDAS TOMARÁ **USTED** COMO RESULTADO DE ESTE ELEMENTO?

2

Otras preguntas que podría considerar hacer:

**Invítelo a compartir cualquier celebración o problema que haya tenido desde la última vez que hablaron.**

¿CÓMO USARÁ LA LISTA DE VERIFICACIÓN PARA EL ÉXITO COMO APOYO DURANTE SU TRAYECTO?

¿ESTÁ TOMANDO DECISIONES QUE PODRÍAN ESTAR AFECTANDO SU ÉXITO?

**(es decir, carbohidratos ocultos, ejercicio)**

Elemento 12:

# Cómo optimizar su éxito para alcanzar un peso saludable

## OBJETIVO

En este módulo de capacitación, el objetivo es que el Cliente comprenda y elimine cualquier confusión que pueda tener sobre algunas de las restricciones importantes que son necesarias para alcanzar su peso saludable. Este Elemento aclarará algunas pautas importantes, ayudará a su Cliente a comprender por qué el sistema funciona de la manera en que lo hace y presentará una lista de verificación que comenzará a usar para lograr el éxito.

Como su Coach de **OPTAVIA**, es muy probable que su Cliente haya preguntado por qué no puede comer fruta mientras está en el plan. Es posible que también se le haya preguntado por qué recomendamos que reduzca potencialmente su actividad física cuando comienza el plan. También es posible que le haya preguntado sobre alimentos integrales en comparación con los Alimentos Nutritivos.

Este Elemento aclarará cualquier pregunta que sus Clientes tengan sobre estos temas. Su función como su Coach es confirmar que comprenda y esperar con ansias el momento en que estas cosas, nuevamente, pasen a ser parte de su vida diaria.

## LO QUE SIGUE

Sabrás que su Cliente está listo para pasar al siguiente Elemento cuando comprenda por qué y cómo funciona el programa de la manera en que lo hace y anticipe cuándo la fruta, el aumento de la actividad y los alimentos integrales adicionales tendrán una función más importante en su vida.

Este también es un buen momento para revisar aproximadamente cuánto tiempo estará en esta fase de pérdida de peso y por qué debería continuar progresando en los Elementos. Es muy importante que aprenda cómo el **Sistema de Alimentación Saludable del Dr. A** lo capacitará para comer de manera saludable más allá de la fase de pérdida de peso.

En el Elemento 13, abordaremos la importancia de hacer un seguimiento de su progreso a medida que avanza en su esfuerzo para lograr una salud y un bienestar óptimos.

Elemento 13:

# Haga un seguimiento de su esfuerzo para lograr un peso saludable y más allá

## OBJETIVO

En este módulo de capacitación, el objetivo es proporcionar al Cliente herramientas para evaluar cómo se está desempeñando en forma diaria, semanal y mensual.

Podrá medir su progreso a medida que avanza en su trayecto hacia una salud y un bienestar mejores. Como su Coach de **OPTAVIA**, este Elemento es su oportunidad de ayudarlo a desarrollar los hábitos de medir su progreso a medida que se arraigan en su vida diaria.

Puede ayudarlo a ver el valor y hacer que sea responsable de llevar el seguimiento de actividad semanal y mensual y la regla de progreso, y permitirle que se mantenga organizado y se adapte a medida que crea su nueva historia.

## LO QUE SIGUE

Sabrás que su Cliente está listo para pasar al siguiente Elemento cuando haga un seguimiento consciente y seguro de su progreso y pueda adaptarse, según sea necesario.

También es posible que necesite ayudarlo a ir a la página de [habitsofhealth.com](https://habitsofhealth.com) para descargar tanto las hojas de portadas como las páginas de registro y configurar su registro de seguimiento diario, semanal o mensual.

TIEMPO:  
1 SEMANA

## PREGUNTAS CLAVE

Estas son algunas preguntas que puede explorar con su Cliente.

1

Pregúntele:

¿QUÉ SIGNIFICA ESTE ELEMENTO PARA **USTED** EN ESTE MOMENTO?

¿SOBRE QUÉ LE BRINDA ESTE ELEMENTO **LA OPORTUNIDAD** DE REFLEXIONAR?

¿QUÉ MEDIDAS TOMARÁ **USTED** COMO RESULTADO DE ESTE ELEMENTO?

2

Otras preguntas que podría considerar hacer:

**Invítelo a compartir cualquier celebración o problema que haya tenido desde la última vez que hablaron.**

¿HA VISITADO LA PÁGINA [HABITSOFHEALTH.COM](https://habitsofhealth.com) PARA DESCARGAR SUS REGISTROS DE SEGUIMIENTO?

¿ESTÁ EMPEZANDO A USAR [HABITSOFHEALTH.COM](https://habitsofhealth.com) COMO UN RECURSO VALIOSO Y UNA HERRAMIENTA DE APOYO?

¿CÓMO PUEDEN ESTAS HERRAMIENTAS DE SEGUIMIENTO AYUDARLO A GENERAR UN RESULTADO DIFERENTE EN SU VIDA?

¿CÓMO AJUSTARÁ SUS COMPORTAMIENTOS Y ELECCIONES COMO RESULTADO DEL SEGUIMIENTO DE LA ACTIVIDAD? ¿QUÉ HARÁ HOY PARA QUE MAÑANA SEA ÓPTIMO?

TIEMPO:  
2 A 4  
SEMANAS

## PREGUNTAS CLAVE

Estas son algunas preguntas que puede explorar con su Cliente.

1

Pregúntele:

¿QUÉ SIGNIFICA ESTE ELEMENTO PARA **USTED** EN ESTE MOMENTO?

¿SOBRE QUÉ LE BRINDA ESTE ELEMENTO **LA OPORTUNIDAD** DE REFLEXIONAR?

¿QUÉ MEDIDAS TOMARÁ **USTED** COMO RESULTADO DE ESTE ELEMENTO?

2

Otras preguntas que podría considerar hacer:

¿CÓMO ESTÁ HACIENDO EL SEGUIMIENTO DE SU PROGRESO? ¿SE SIENTE CÓMODO HACIENDO AJUSTES EN EL CAMINO?

Invítelo a compartir cualquier celebración o problema que haya tenido desde la última vez que hablaron.

¿QUÉ SIGNIFICA LA TRANSICIÓN PARA USTED?

¿TIENE ALGUNA INQUIETUD?

¿CÓMO SE SIENTE CON RESPECTO A ESTA FASE DE SU TRAYECTO?

¿COMPRENDE CÓMO CALCULAR SU **GASTO ENERGÉTICO TOTAL (TEE)** Y CÓMO ESO LE AYUDARÁ A MANTENER SU PESO SALUDABLE DURANTE LA TRANSICIÓN?

**Nota:** Sea abierto en sus preguntas sobre cómo se siente en este momento. Si se siente nervioso, eso puede ser normal. Si se siente bien, ¡puede celebrarlo!

Elemento 14:

# Transición a una alimentación saludable de por vida

## OBJETIVO

En este módulo de capacitación, el objetivo es que el Cliente aprenda a hacer la transición de la fase I de pérdida de peso a la fase II, que se centra en aprender a comer de forma saludable de por vida.

Su Cliente se sentirá capacitado para tomar decisiones que puedan apoyar el control del peso a largo plazo y ayudarlo a generar una salud y un bienestar óptimos. Creará un plan de transición que le funcione porque la transición puede ser diferente para todos.

Según cuánto tiempo haya estado su Cliente en la fase de pérdida de peso del programa, es posible que no esté seguro de cómo hacer la transición. Este Elemento lo ayudará a comprender el proceso de transición y cómo crear un plan que le funcione con usted como guía.

En esta fase, es probable que su Cliente tenga preguntas. Su capacidad para acompañarlo y apoyarlo en este momento es una gran oportunidad para mostrarle cuánto le importa su éxito a largo plazo a medida que hace la transición hacia una salud óptima.

## LO QUE SIGUE

Sabrás que su Cliente está listo para pasar al siguiente Elemento cuando esté listo para la transición de una manera que le funcione.

Un punto importante durante este tiempo es asegurarse de ayudar a aliviar la aprehensión de su Cliente por la transición a comer todo tipo de alimentos saludables.

Pronto tendrá el conocimiento y el apoyo que necesitará para tener éxito. Eso es lo que haremos en los próximos Elementos.

TIEMPO:  
2 A 4  
SEMANAS

Elemento 15:

## Cómo comer de forma saludable de por vida

### OBJETIVO

En este módulo de capacitación, el objetivo es presentar al Cliente el **Sistema de Alimentación Saludable del Dr. A**, compartir estrategias para el control de porciones, así como herramientas rápidas y fáciles para una alimentación saludable y para que se tome el tiempo para identificar las dificultades y las soluciones para comer afuera.

Como su Coach de **OPTAVIA**, usted lo ayudará a conectarse con la aplicación práctica para el Sistema de Alimentación Saludable que cuenta con el respaldo de herramientas, como el sistema de platos de nueve pulgadas, las pautas de control de porciones, los gráficos de compras codificados por colores y una mayor comprensión del índice glucémico.

Mientras los orienta en esta fase en el camino hacia su peso óptimo, podrá compartir consejos y estímulos que lo apoyarán en su trayecto. Ganará confianza y se sentirá capacitado a medida que aprenda a crear hábitos alimenticios saludables que pueden durar toda la vida. Y si tiene preguntas, usted puede apoyarlo en su trayecto.

### LO QUE SIGUE

Sabrán que su Cliente está listo para pasar al siguiente Elemento cuando entienda cómo puede comer saludable de por vida y adoptar las herramientas y las estrategias para hacerlo. Se sentirá confiado para explorar la cocción de todo tipo de alimentos y también para comer afuera. Y, por supuesto, está enfocado y logra mantener su peso saludable.

En el Elemento 16, ayudaremos a aumentar la vigilancia de nuestro Cliente al revisar la naturaleza seductora de los alimentos procesados y la susceptibilidad de su Cliente a sus poderes adictivos. Esto le recordará a su Cliente que es muy importante mantenerse alejado de estos alimentos poco saludables y ultraprocesados en el futuro.

### PREGUNTAS CLAVE

Estas son algunas preguntas que puede explorar con su Cliente.

1

Pregúntele:

¿QUÉ SIGNIFICA ESTE ELEMENTO PARA **USTED** EN ESTE MOMENTO?

¿SOBRE QUÉ LE BRINDA ESTE ELEMENTO **LA OPORTUNIDAD** DE REFLEXIONAR?

¿QUÉ MEDIDAS TOMARÁ **USTED** COMO RESULTADO DE ESTE ELEMENTO?

2

Otras preguntas que podría considerar hacer:

¿CÓMO LE VA CON SU PLAN DE TRANSICIÓN?

**Invítelo a compartir cualquier celebración o problema que haya tenido desde la última vez que hablaron.**

¿DE QUÉ MANERA LAS ESTRATEGIAS, HABILIDADES Y HERRAMIENTAS DE ESTE ELEMENTO LE AYUDARÁN A GENERAR UN RESULTADO DIFERENTE?

¿QUÉ OBSTÁCULOS PODRÁ EVITAR AHORA Y CÓMO LO HARÁ?

**Confirme su comprensión de que el Sistema de Alimentación Saludable del Dr. A simula el uso de los Alimentos Nutritivos mediante el control de porciones, opciones de bajo índice glucémico y comidas equilibradas que mantienen el cuerpo en un estado dinámico de control de energía.**

TIEMPO:  
1  
SEMANA

## PREGUNTAS CLAVE

Estas son algunas preguntas que puede explorar con su Cliente.

1

Pregúntele:

¿QUÉ SIGNIFICA ESTE ELEMENTO PARA **USTED** EN ESTE MOMENTO?

¿SOBRE QUÉ LE BRINDA ESTE ELEMENTO **LA OPORTUNIDAD** DE REFLEXIONAR?

¿QUÉ MEDIDAS TOMARÁ **USTED** COMO RESULTADO DE ESTE ELEMENTO?

2

Otras preguntas que podría considerar hacer:

Invítelo a **compartir cualquier celebración o problema que haya tenido desde la última vez que hablaron**

¿QUÉ TAN SUSCEPTIBLE A LA ADICCIÓN A LOS ALIMENTOS ES USTED?

¿HA TOMADO LA DECISIÓN DE EVITAR ESTOS ALIMENTOS ULTRAPROCESADOS, ESPECIALMENTE SI SU SUSCEPTIBILIDAD ES MODERADA O ALTA?

¿CÓMO USARÁ **DETÉNGASE. DESAFÍESE. ELIJA. (STOP. CHALLENGE. CHOOSE.)** EN ESTE MOMENTO DE SU TRAYECTO PARA AYUDAR A EVITAR ESTOS ALIMENTOS TÓXICOS?

Elemento 16:

# Cómo lidiar con la comida adictiva

## OBJETIVO

En este módulo de capacitación, el objetivo es que el Cliente explore el peligro de los alimentos adictivos, identifique su susceptibilidad personal a estos alimentos adictivos y refuerce la importancia de usar el sistema de platos de control de porciones.

Como su Coach de **OPTAVIA**, usted sabe que la comida adictiva está en todas partes. Y cuando aliente a su Cliente a que responda el Cuestionario sobre la susceptibilidad a los alimentos de hábitos de enfermedad (*Your LifeBook*; pág. 322), puede comenzar a usar **DETÉNGASE. DESAFÍESE. ELIJA. (STOP. CHALLENGE. CHOOSE.)** cuando se sienta tentado.

Ha visto a su Cliente llegar tan lejos en su trayecto y estos módulos reforzarán la importancia del control de porciones, los hábitos de alimentación saludable y la capacidad de ver patrones de adicción, en caso de que comiencen a resurgir.

Durante este tiempo, puede ayudar a su Cliente al ser una fuente de apoyo alentadora y reafirmante.

## LO QUE SIGUE

Sabrás que su Cliente está listo para pasar al siguiente Elemento cuando comprenda el peligro de los alimentos adictivos, cuán susceptible es él o ella personalmente y cómo responder al enfrentarse a una opción o situación poco saludable.

TIEMPO:  
1 A 2  
SEMANAS

Elemento 17:

## ¿Cómo convertirse en una máquina de movimiento perpetua?

### OBJETIVO

En este módulo de capacitación, el objetivo del Cliente es aprender la importancia de aumentar su nivel de actividad, descubrir nuevas formas en que puede aumentar su nivel de actividad y explorar cómo el Hábito de Movimiento Saludable puede ser parte de su nueva historia.

Usted sabe que el ejercicio es esencial para prevenir enfermedades y ahora es el momento de ayudar a su Cliente a descubrir qué movimiento y nivel de actividad será mejor para él o ella.

¿Su estilo de vida requiere estar sentado por mucho tiempo?

**La termogénesis por actividad sin ejercicio (non-exercise activity thermogenesis, NEAT)** es grandiosa porque puede ayudarle a encontrar formas divertidas de resistir la gravedad y aumentar su actividad hasta que realmente pueda participar en el Hábito de Movimiento Saludable.

Considere lo que está haciendo ahora. ¿Qué le gustaría poder hacer? Puede ayudarle a comenzar desde donde está y a desarrollar la actividad saludable que le sea adecuada.

### LO QUE SIGUE

Sabrás que su Cliente está listo para pasar al siguiente Elemento cuando comprenda la importancia de aumentar su nivel de actividad y tenga un plan para hacerlo.

A medida que se enfoca más en su movimiento diario, puede ayudarle (si le interesa) a calcular su aumento diario en el gasto calórico al consultar las tablas de calorías en [habitsofhealth.com](http://habitsofhealth.com).

### PREGUNTAS CLAVE

Estas son algunas preguntas que puede explorar con su Cliente.

1

Pregúntele:

¿QUÉ SIGNIFICA ESTE ELEMENTO PARA **USTED** EN ESTE MOMENTO?

¿SOBRE QUÉ LE BRINDA ESTE ELEMENTO **LA OPORTUNIDAD** DE REFLEXIONAR?

¿QUÉ MEDIDAS TOMARÁ **USTED** COMO RESULTADO DE ESTE ELEMENTO?

2

Otras preguntas que podría considerar hacer:

**Invítelo a compartir cualquier celebración o problema que haya tenido desde la última vez que hablaron.**

¿QUÉ ESTÁ HACIENDO AHORA?  
¿QUÉ LE GUSTARÍA PODER HACER?

¿QUÉ OPORTUNIDAD VE PARA AUMENTAR SU NIVEL DE ACTIVIDAD EN SU VIDA DIARIA EN FUNCIÓN DE LO QUE HA APRENDIDO SOBRE **NEAT**?

¿CÓMO ESTÁ USANDO LAS TABLAS DE ACTIVIDAD DE **NEAT** PARA AUMENTAR SU MOVIMIENTO DIARIO?

TIEMPO:  
2 A 4  
SEMANAS

## PREGUNTAS CLAVE

Estas son algunas preguntas que puede explorar con su Cliente.

1

Pregúntele:

¿QUÉ SIGNIFICA ESTE ELEMENTO PARA **USTED** EN ESTE MOMENTO?

¿SOBRE QUÉ LE BRINDA ESTE ELEMENTO **LA OPORTUNIDAD** DE REFLEXIONAR?

¿QUÉ MEDIDAS TOMARÁ **USTED** COMO RESULTADO DE ESTE ELEMENTO?

2

Otras preguntas que podría considerar hacer:

**Invítelo a compartir cualquier celebración o problema que haya tenido desde la última vez que hablaron**

¿CUÁL ES SU NIVEL DE ACTIVIDAD ACTUAL?

¿ESTÁ LISTO PARA LA **EAT** O NECESITA MÁS TIEMPO EN LA TERMOGÉNESIS POR ACTIVIDAD SIN EJERCICIO (**NEAT**) ANTES DE PROGRESAR?

**Nivel uno, ¿va a comenzar con un programa de caminatas enérgicas? Nivel dos, ¿va a avanzar a un programa de resistencia con peso? ¿O está listo para impulsar su programa de resistencia o quizás agregar entrenamiento de intervalos de alta intensidad (High Intensity Interval Training, HIIT)?**

¿CÓMO SE MANTENDRÁ ENCAMINADO?

¿O CÓMO SERÁ UNA SEMANA TÍPICA?

¿CUÁLES SON SUS OBJETIVOS DE SALUD AMBICIOSOS? ¿ULTRASALUD?

Elemento 18:

# El ejercicio es su regalo para usted

## OBJETIVO

En este módulo de capacitación, el Cliente descubrirá el plan de ejercicios programado del Dr. A, que empieza con un programa de caminata enérgica y estructurada, para ayudarlo a prepararse para su título de posgrado en movimiento.

Se posicionará para lograr los tres objetivos principales del **Sistema de Hábitos de Movimiento del Dr. A** y explorará cómo será una semana típica de ejercicio. Ahora es el momento de entusiasmar a su Cliente con la termogénesis por actividad con ejercicio (**Exercise Activity Thermogenesis, EAT**).

Su estado físico general puede mejorar con un ejercicio planificado, con propósito y enfocado. Puede trabajar a través de los tres niveles progresivos a su ritmo, en función de dónde comienza. Tenerlo a usted como su Coach de **OPTAVIA** le brindará el apoyo para elaborar un plan personalizado.

Esta es una etapa muy emocionante de su trayecto.

## LO QUE SIGUE

Sabrás que su Cliente está listo para pasar al siguiente Elemento cuando entienda la **EAT**, sepa por dónde empieza y entre en movimiento y avance con confianza de un nivel al siguiente.

Asegúrese de que analice sus planes de ejercicio con su médico antes de comenzar un nuevo régimen. Además, asegúrese de que su Cliente sepa que hay videos de ejercicios en la sección de recursos de [habitsofhealth.com](https://habitsofhealth.com).

TIEMPO:  
2 A 4  
SEMANAS

Elemento 19:

## ¿Cómo se genera un sueño saludable y más energía?

### OBJETIVO

En este módulo de capacitación, el objetivo es que el Cliente se concentre en optimizar el sueño y el control de la energía para optimizar la mente, incluidos los pensamientos, los sentimientos y la función cerebral.

Comprenderá por qué el sueño es tan importante y creará un reloj de Hábitos de Salud para el sueño y la energía que sea ideal para él.

También puede crear su modelo de ritual matutino.

¿Cuáles son los hábitos de sueño actuales de su Cliente?

¿Tiene energía ilimitada o desea más descanso?

Cuando usted asiste a su Cliente para elaborar un cronograma mediante el reloj de sueño y energía, podrá encontrar un ritmo para su día que ahora incluya los Alimentos Nutritivos y el descanso, lo que respalda el modelo de mañana y la hora del crepúsculo. Nuestro ritmo circadiano controla más del 99% de nuestro ADN, y esta estructura le dará a cada día un propósito y energía, lo que puede generar salud, felicidad y bienestar general óptimos a largo plazo.

Asegúrese de que su Cliente esté usando los registros de sueño, que pueden descargarse de [habitsofhealth.com](https://habitsofhealth.com), para convertirse en estudiante de su control del sueño, la energía y la productividad.

### LO QUE SIQUE

Sabrás que su Cliente está listo para pasar al siguiente Elemento cuando comprenda la importancia y los beneficios de un sueño saludable, sepa cómo crear un plan que le permitirá dormir más y, lo que es más importante, esté haciendo un seguimiento de un mejor sueño y una mejor energía durante todo el día.

### PREGUNTAS CLAVE

Estas son algunas preguntas que puede explorar con su Cliente.

1

Pregúntele:

¿QUÉ SIGNIFICA ESTE ELEMENTO PARA **USTED** EN ESTE MOMENTO?

¿SOBRE QUÉ LE BRINDA ESTE ELEMENTO **LA OPORTUNIDAD** DE REFLEXIONAR?

¿QUÉ MEDIDAS TOMARÁ **USTED** COMO RESULTADO DE ESTE ELEMENTO?

2

Otras preguntas que podría considerar hacer:

**Invítelo a compartir cualquier celebración o problema que haya tenido desde la última vez que hablaron.**

¿HA DETERMINADO CUÁNDO COMIENZAN SUS 8 HORAS DE SUEÑO DE ALTA CALIDAD?

¿ESTÁ PREPARADO PARA INCORPORAR LOS OTROS HáBITOS CLAVE EN SU CICLO DE SUEÑO Y DESCANSO?

¿QUÉ SIGNIFICAN PARA USTED LOS HORARIOS DE NORMA RIGUROSA?

¿QUÉ MEDIDAS TOMARÁ PARA CREARLOS?

**Dedique tiempo a ayudarlo a crear un ritual de transición para pasar de energético a relajado todas las noches, y use el ejemplo proporcionado. Esto puede convertirse en su hora del crepúsculo personalizada. Haga lo mismo para crear un despertar relajado a energético con un ritual para comenzar bien el día y crear la mañana modelo. Como parte integral del reloj de Hábitos de Salud, su Cliente comenzará a lograr lo que es más importante para él y desarrollará el hábito de días óptimos.**

TIEMPO:  
1 A 2  
SEMANAS

## PREGUNTAS CLAVE

Estas son algunas preguntas que puede explorar con su Cliente.

1

Pregúntele:

¿QUÉ SIGNIFICA ESTE ELEMENTO PARA **USTED** EN ESTE MOMENTO?

¿SOBRE QUÉ LE BRINDA ESTE ELEMENTO **LA OPORTUNIDAD** DE REFLEXIONAR?

¿QUÉ MEDIDAS TOMARÁ **USTED** COMO RESULTADO DE ESTE ELEMENTO?

2

Otras preguntas que podría considerar hacer:

Invítelo a **compartir cualquier celebración o problema que haya tenido desde la última vez que hablaron**

¿QUÉ PUEDE COMENZAR A HACER PARA MAXIMIZAR SU PROTECCIÓN ANTIINFLAMATORIA?

¿CÓMO MANEJA EL ESTRÉS, EL CONTROL EMOCIONAL Y EL BIENESTAR GENERAL?

Abordaremos esto con mucho más detalle en los Elementos 22 a 24, ya que son determinantes clave de la inflamación.

Elemento 20:

# Maximizar su protección contra la inflamación

## OBJETIVO

En este módulo de capacitación, el objetivo es que el Cliente explore por qué su sistema inmunitario es tan importante para su salud óptima. En este punto de *Your LifeBook*, el Cliente debe estar intrínsecamente motivado para asumir una función aún mayor en su salud y bienestar.

Comenzamos a lograr que el Cliente haga más de su propia lectura en los capítulos anteriores y eso continuará a lo largo del resto de *Your LifeBook* para asegurarnos de que estemos ayudándolo a desarrollar el dominio sobre su propia salud y bienestar.

## REFERENCIA

Este módulo está diseñado para que lea *Hábitos de Salud del Dr. A: "Parte 2.14: Inflamación: Apagar la llama"* para responder las preguntas presentadas en este Elemento.

Su Cliente identificará dónde y cómo la inflamación podría aparecer en su vida y evaluará las oportunidades para reducir la inflamación en su entorno. Puede ayudar a su Cliente a comprender la importancia de la inflamación y cómo afecta su salud general. ¿Existen factores externos que causan inflamación innecesaria? ¿Qué alimentos está comiendo que quizás tenga que eliminar?

Cuando lo ayuda a identificar lo que puede cambiar para reducir la inflamación, puede dar grandes pasos en su esfuerzo para lograr una salud óptima.

## LO QUE SIGUE

Sabrás que su Cliente está listo para pasar al siguiente Elemento cuando comprenda cómo la inflamación afecta su salud general y cómo puede reducirla.

¿Come muchas frutas y verduras saludables? Esto establecerá el debate para el Elemento 21, donde determinaremos cómo podría agregar suplementos para optimizar su trayectoria de salud.

Elemento 21:

# ¿Necesitas suplementos nutricionales?

## OBJETIVO

En este módulo de capacitación, el objetivo es que el Cliente observe las necesidades cambiantes de su cuerpo a medida que avanzamos en nuestro trayecto a lo largo del tiempo y aprendemos a adaptarnos a lo largo de su trayecto hacia una salud mejor y más activa. Explorará por qué la suplementación es importante y cómo puede funcionarle. Puede crear un plan individualizado y dirigido que lo lleve a un mejor equilibrio y aumente su salud para una vida óptima.

Mientras su Cliente espera una salud óptima y el potencial de longevidad, es importante que comprenda la importancia, el momento y el propósito de la suplementación.\*

¿Comprende la diferencia entre medicamentos y suplementos nutricionales?

¿Qué está haciendo actualmente para asegurarse de recibir los nutrientes que necesita en su dieta diaria?

¿Qué oportunidades adicionales de apoyo nutricional surgen?

## LO QUE SIGUE

Sabrás que su Cliente está listo para pasar al siguiente Elemento cuando comprenda la importancia de los suplementos y tenga un plan de acción para agregarlos a su dieta diaria.

Asegúrese de que hable con su médico antes de comenzar cualquier régimen nuevo.

\*Nadie puede predecir cuánto tiempo vamos a vivir, pero las investigaciones sugieren que hacer un cambio general en el estilo de vida al asumir una función activa en sus elecciones y comportamiento, lo que incluye perder peso, comer más saludable, moverse más y reducir el estrés, tiene el potencial de ayudarlo a vivir una vida más larga y saludable.

TIEMPO:  
1 A 2  
SEMANAS

## PREGUNTAS CLAVE

Estas son algunas preguntas que puede explorar con su Cliente.

1

Pregúntele:

¿QUÉ SIGNIFICA ESTE ELEMENTO PARA **USTED** EN ESTE MOMENTO?

¿SOBRE QUÉ LE BRINDA ESTE ELEMENTO **LA OPORTUNIDAD** DE REFLEXIONAR?

¿QUÉ MEDIDAS TOMARÁ **USTED** COMO RESULTADO DE ESTE ELEMENTO?

2

Otras preguntas que podría considerar hacer:

Invítelo a compartir cualquier celebración o problema que haya tenido desde la última vez que hablaron.

¿ESTÁ TOMANDO OMEGA 3 Y ALGÚN MULTIVITAMÍNICO A DIARIO?

¿HA PEDIDO A SU PROVEEDOR DE ATENCIÓN MÉDICA (HCP) UN HS-CRP?

Esta es una prueba de sensibilidad para medir su nivel de inflamación (*Hábitos de Salud del Dr. A: "Parte 2.14;"* pág. 429) y, si es elevado, debe hablar con su médico sobre el aumento de los niveles de antioxidantes que consume a través de frutas, verduras y proteínas saludables o si debe considerar algunos suplementos.

TIEMPO:  
1 A 2  
SEMANAS

## PREGUNTAS CLAVE

Estas son algunas preguntas que puede explorar con su Cliente.

1

Pregúntele:

¿QUÉ SIGNIFICA ESTE ELEMENTO PARA **USTED** EN ESTE MOMENTO?

¿SOBRE QUÉ LE BRINDA ESTE ELEMENTO **LA OPORTUNIDAD** DE REFLEXIONAR?

¿QUÉ MEDIDAS TOMARÁ **USTED** COMO RESULTADO DE ESTE ELEMENTO?

2

Otras preguntas que podría considerar hacer:

**Invítelo a compartir cualquier celebración o problema que haya tenido desde la última vez que hablaron.**

ACTUALMENTE, ¿QUÉ APORTA PROPÓSITO Y VALOR A SU VIDA?

PREGÚNTELE SOBRE SU PUNTUACIÓN EN LA CONTINUIDAD DEL FRACASO Y EL ÉXITO, LUEGO, EN LA CONTINUIDAD DE LA DEPRESIÓN POR CUMPLIMIENTO; ¿EN QUÉ CUADRANTE SE CRUZAN?

¿QUÉ EJE LE MOVERÁ MÁS RÁPIDO AL CUADRANTE PRÓSPERO (SATISFECHO Y EXITOSO)?

Elemento 22:

# Crear un bienestar óptimo

## OBJETIVO

En este módulo de capacitación, el objetivo es ayudar al Cliente a definir lo que realmente le importa en este momento de su vida, al explorar dónde se encuentra en la **Continuidad del éxito en el cumplimiento de los objetivos** y ayudarlo a sentirse capacitado para escribir su historia.

- ¿Su Cliente actualmente solo se limita a las actividades básicas de la vida?
- ¿Es exitoso?
- ¿Está satisfecho?
- ¿Comprende la diferencia entre los dos?

Cuando lo apoye en la exploración de la **Continuidad del éxito en el cumplimiento de los objetivos**, le dará la oportunidad de descubrir lo que le resulta más importante.

- ¿Qué le apasiona?
- ¿Qué actividades significativas disfruta?
- ¿Está haciendo lo que ama y ama lo que hace? De no ser así, ¿por qué?
- ¿Qué debe hacer para comenzar a escribir una historia que le entusiasme vivir?

## LO QUE SIGUE

Sabrás que su Cliente está listo para pasar al siguiente Elemento cuando haya identificado el cuadrante que ocupa actualmente en la Continuidad del éxito en el cumplimiento de los objetivos y pueda identificar cosas que puede hacer para comenzar a escribir la historia de sus sueños.

Además, a medida que se conecta auténticamente y cultiva la confianza, este es un buen momento para explorar Coaching si le falta satisfacción y éxito en su vida.

TIEMPO:  
2 A 4  
SEMANAS

Elemento 23:

## Domine sus pensamientos y emociones

### OBJETIVO

En este módulo de capacitación, el objetivo del Cliente es determinar su preparación para avanzar en un trayecto consciente que lo llevará de un ego o una orientación personal a uno de ser más social y de servir a la humanidad. Si lo desea, podrá pasar de mí a nosotros. Su Cliente aprenderá a crear una ventana de tolerancia que le permitirá mantener la estabilidad interna a pesar de lo que el mundo le depare.

Su Cliente también tendrá la oportunidad de explorar la función de sus emociones y aprender a manejar y a dominar cómo se pueden canalizar las emociones para ayudarnos a lograr una salud y un bienestar óptimos. Quizás sea hora de que su Cliente juegue en la parte honda de la piscina. Sin embargo, debe decidir esto por sí mismo porque su ego luchará por su vida y puede recurrir a usted si no maneja esto de una manera altamente alentadora de la autonomía. Asegúrese de que *decida* que está listo. Sabemos que la vida puede ser volátil y cuando reaccionamos con rigidez o caos, no estamos creando una vida activa y saludable. Puede ayudar a su Cliente a avanzar al explorar su enfoque actual de la vida.

¿Es de mente abierta y busca crecer? ¿O está cerrado a nuevos pensamientos e ideas? ¿Cómo maneja sus emociones actualmente? ¿Dónde tiene dificultades? Ayude a su Cliente a ser más consciente de sus emociones y de lo que sucede cuando siente estas emociones. Con mayor conciencia, podrá identificar oportunidades para aprender y atravesar las emociones con propósito e intención.

### LO QUE SIGUE

Sabrás que su Cliente está listo para pasar al siguiente Elemento cuando pueda verlo usando **DETÉNGASE. DESAFÍESE. ELIJA. (STOP. CHALLENGE. CHOOSE.)** en serio, se esté volviendo más consciente de sus emociones y esté mejorando para poder responder de una manera que genere un resultado positivo.

Presentamos este tema de nuevo en *Your LifeBook*, “Elemento 04: La **mentalidad saludable**”, pero, luego, nos enfocamos, principalmente, en crear una brecha entre el estímulo y la respuesta para prevenir un comportamiento irracional no saludable cuando se activan nuestras emociones. Si puede trabajar con su Cliente con la intención de dominar este Elemento, puede ampliarle la perspectiva y darle una herramienta poderosa para generar salud y bienestar. Esto es efectivo y sienta las bases para que el trayecto de su Cliente tenga la capacidad de alcanzar un nivel más alto de conciencia, para el cual proporcionaremos el plan en el Elemento 24.

### PREGUNTAS CLAVE

Estas son algunas preguntas que puede explorar con su Cliente.

1

Pregúntele:

¿QUÉ SIGNIFICA ESTE ELEMENTO PARA **USTED** EN ESTE MOMENTO?

¿SOBRE QUÉ LE BRINDA ESTE ELEMENTO **LA OPORTUNIDAD** DE REFLEXIONAR?

¿QUÉ MEDIDAS TOMARÁ **USTED** COMO RESULTADO DE ESTE ELEMENTO?

2

Otras preguntas que podría considerar hacer:

Invítelo a **compartir cualquier celebración o problema que haya tenido desde la última vez que hablaron.**

Pídale que **describa una emoción que sintió recientemente. Y luego:**

¿CÓMO RESPONDIÓ A ELLA?

¿CÓMO PODRÍA RESPONDER DE MANERA DIFERENTE LA PRÓXIMA VEZ?

TIEMPO:  
1 A 2  
SEMANAS

## PREGUNTAS CLAVE

Estas son algunas preguntas que puede explorar con su Cliente.

1

Pregúntele:

¿QUÉ SIGNIFICA ESTE ELEMENTO PARA **USTED** EN ESTE MOMENTO?

¿SOBRE QUÉ LE BRINDA ESTE ELEMENTO **LA OPORTUNIDAD** DE REFLEXIONAR?

¿QUÉ MEDIDAS TOMARÁ **USTED** COMO RESULTADO DE ESTE ELEMENTO?

2

Otras preguntas que podría considerar hacer:

Invítelo a compartir cualquier celebración o problema que haya tenido desde la última vez que hablaron.

¿CUÁL ES SU NIVEL DE CONCIENCIA FIJO ACTUAL?

Hágale preguntas empáticas para que pueda encontrar la respuesta por su cuenta.

¿QUÉ HERRAMIENTA USARÁ PARA CREAR MÁS CONCIENCIA EN LAS SITUACIONES DE SU VIDA?

¿Entiende a fondo por qué no importa lo que piensa sobre sí mismo en el proceso de construcción de la vida?

Elemento 24:

# Su esfuerzo para lograr una mayor conciencia

## OBJETIVO

En este módulo de capacitación, el Cliente puede crecer, aprender y desarrollar su conciencia si así lo desea. Aprenderá acerca de los cuatro niveles de conciencia, decidirá qué le resulta realmente importante y tendrá una plataforma para incorporar eso en el ser.

Como su Coach de **OPTAVIA**, su experiencia con los cuatro niveles de conciencia lo ayudará a trabajar con su Cliente para identificar dónde se encuentra actualmente y a ser más consciente de lo que puede hacer para avanzar en esta área.

Ayudarlo a comprender los comportamientos que se muestran en cada uno de los cuatro niveles lo ayudará a crear una conciencia general de cómo se muestra en una variedad de situaciones con la oportunidad de mejorar mediante métodos y herramientas comprobados.

Su Cliente puede empoderarse para crecer en un área de su vida que a menudo puede pasarse por alto, pero sigue siendo crucial para su salud y bienestar general.

## LO QUE SIGUE

Sabrás que su Cliente está listo para pasar al siguiente Elemento una vez que reconozca su nivel actual de conciencia y haya identificado lo que debe hacer para avanzar al siguiente nivel.

Su trabajo es ayudarlo a desarrollar y a dominar sus pensamientos y emociones, lo que llevará tiempo y requerirá ir al gimnasio mental.

Una nota importante para usted aquí es que no puede ayudar a alguien a llegar más allá de donde usted está actualmente. Será importante que trabaje con su equipo de tutoría para destacarse, ser abierto, curioso y buscar el crecimiento para que pueda mantenerse por delante de sus Clientes.

¡Recuerde que sus Clientes estarán al comienzo de su trayecto, así que tiene mucho tiempo para trabajar en usted mismo y mantenerse por delante de aquellos que está guiando!

TIEMPO:  
2 A 4  
SEMANAS

Elemento 25:

## Hábitos de longevidad\*

### OBJETIVO

En este módulo de capacitación, el objetivo es ayudar al Cliente a enfocarse en lo que potencialmente mejorará sus posibilidades de vivir más\* al adoptar ciertos comportamientos clave y explorar los hábitos de aquellos que han vivido vidas más largas y saludables.

Su Cliente comprenderá la importancia de una mente saludable y cómo se relaciona con la longevidad general, y diseñará un plan de acción de lo que puede hacer hoy para que el **Plan de longevidad del Dr. A** le funcione.

Como su Coach de **OPTAVIA**, este es un excelente momento para conectar a su Cliente con algunas cosas significativas que puede hacer ahora que tienen el potencial de crear longevidad en su vida.

Su capacidad para preguntar con curiosidad cómo implementará lo que ha aprendido en este Elemento le ayudará a seguir instalando hábitos nuevos y poderosos.

### LO QUE SIGUE

Sabrás que su Cliente está listo para pasar al siguiente Elemento cuando comprenda la oportunidad de tener salud y longevidad a largo plazo y sepa cómo es eso para su vida.

Y se ha tomado en serio y ha actuado en función de los siete pasos que se han descrito y que pueden marcar una diferencia inmediata en sus riesgos de enfermedad y muerte prematura.

**\*Nadie puede predecir cuánto tiempo vamos a vivir, pero las investigaciones sugieren que hacer un cambio general en el estilo de vida al asumir una función activa en sus elecciones y comportamiento, lo que incluye perder peso, comer más saludable, moverse más y reducir el estrés, tiene el potencial de ayudarlo a vivir una vida más larga y saludable.**

### PREGUNTAS CLAVE

Estas son algunas preguntas que puede explorar con su Cliente.

1

Pregúntele:

¿QUÉ SIGNIFICA ESTE ELEMENTO PARA **USTED** EN ESTE MOMENTO?

¿SOBRE QUÉ LE BRINDA ESTE ELEMENTO **LA OPORTUNIDAD** DE REFLEXIONAR?

¿QUÉ MEDIDAS TOMARÁ **USTED** COMO RESULTADO DE ESTE ELEMENTO?

¿QUÉ FUNCIÓN DESEMPEÑA LA COMUNIDAD PARA AYUDARLE A GENERAR LONGEVIDAD EN SU VIDA?

2

Otras preguntas que podría considerar hacer:

**Invítelo a compartir cualquier celebración o problema que haya tenido desde la última vez que hablaron.**

¿QUÉ PUEDE HACER AHORA QUE NO PUDO HACER CUANDO COMENZÓ A CREAR SU NUEVA HISTORIA?

¿DE QUÉ CRECIMIENTO PERSONAL ESTÁ MÁS ORGULLOSO?

¿QUÉ ES LO QUE AÚN QUIERE LOGRAR?

¿HA TOMADO LAS MEDIDAS DESCRITAS PARA COMENZAR LAS ACCIONES BÁSICAS Y MODIFICAR LOS COMPORTAMIENTOS POCO SALUDABLES?

TIEMPO:  
2 A 4  
SEMANAS

## PREGUNTAS CLAVE

Estas son algunas preguntas que puede explorar con su Cliente.

1

Pregúntele:

¿QUÉ SIGNIFICA ESTE ELEMENTO PARA **USTED** EN ESTE MOMENTO?

¿SOBRE QUÉ LE BRINDA ESTE ELEMENTO **LA OPORTUNIDAD** DE REFLEXIONAR?

¿QUÉ MEDIDAS TOMARÁ **USTED** COMO RESULTADO DE ESTE ELEMENTO?

2

Otras preguntas que podría considerar hacer:

**Invítelo a compartir cualquier celebración o problema que haya tenido desde la última vez que hablaron.**

EN UNA ESCALA DEL 1 AL 10, ¿CÓMO SE SIENTE ACERCA DE QUE ULTRASALUD SE CONVIERTA EN UNA REALIDAD EN SU VIDA?

¿HA BUSCADO AVERIGUAR CÓMO PUEDE MEJORAR SU SALUD CEREBRAL AL LEER **DE LA PARTE 3.1 A LA 3.5 DE HÁBITOS DE SALUD DEL DR. A?**

¿QUÉ TAN CERCA CREE QUE ESTÁ DE UNA SALUD ÓPTIMA?

¿HAY ALGO QUE ESTÉ HACIENDO DE MANERA DIFERENTE AHORA COMO RESULTADO DEL ELEMENTO ANTERIOR?

¿CÓMO ESTÁ FUNCIONANDO PARA USTED?

SI AÚN NO LO HA HECHO, ¿HA CONSIDERADO CONVERTIRSE EN COACH?

Elemento 26:

# Ultrasalud: Vida más larga\* a pleno

## OBJECTIVE

En este módulo de capacitación, describiremos algunos de los hábitos clave de Ultrasalud.

El Cliente se sentirá capacitado para elaborar su plan progresivo para Ultrasalud y aprender más sobre cómo puede trabajar en su salud cerebral.

Para este momento, su Cliente se siente seguro de su capacidad para afectar el cambio en su salud en función de todo lo que ha logrado hasta el momento. La realidad saludable de su Cliente es un hecho y está entusiasmado por comenzar con la siguiente parte de su trayecto.

Esta es una gran oportunidad para celebrar y ayudarlo a imaginar los próximos pasos en su trayecto hacia una salud óptima.

## LO QUE SIGUE

En la última sección de este Elemento, hablamos sobre el rito de pasaje que Inga Treitler analiza a medida que alguien se somete a una transformación.

Esto, junto con el debate sobre la estructura de apoyo, dará la oportunidad de analizar la incorporación a nuestra Comunidad de **OPTAVIA** como un Coach independiente de **OPTAVIA** si aún no se ha unido a nosotros.

**\*Nadie puede predecir cuánto tiempo vamos a vivir, pero las investigaciones sugieren que hacer un cambio general en el estilo de vida al asumir una función activa en sus elecciones y comportamiento, lo que incluye perder peso, comer más saludable, moverse más y reducir el estrés, tiene el potencial de ayudarlo a vivir una vida más larga y saludable.**



TIEMPO:  
1 DÍA

---

Epílogo:

## Su nueva historia

### OBJETIVO

A medida que completamos lo que debería ser cerca de un año en la transformación de la salud y el bienestar de su Cliente, esta es una oportunidad maravillosa para evaluar cómo se muestra su nueva historia en términos de medición de donde comenzó hace casi 12 meses.

Haremos que realice la evaluación de bienestar y usted puede pedirle que se dirija a [habitsofhealth.com](https://habitsofhealth.com) y que realice la más elaborada "Evaluación de Hábitos de Salud". Esto le ofrece la oportunidad de celebrar las áreas en las que se ha destacado y de analizar las áreas que aún son un trabajo en curso.

Esperamos que ya haya decidido convertirse en un Coach independiente de **OPTAVIA** o que esté totalmente conectado con nuestra Comunidad de **OPTAVIA**, esté usando todos nuestros componentes y continúe su trayecto.

Si ha alcanzado una salud y un bienestar óptimos, puede sugerirle que continúe con Ultrasalud una vez que haya recibido la aprobación de su médico.

### LO QUE SIGUE

El Dr. A cierra *Your LifeBook* con una oferta bastante atractiva para que el Cliente se una a nosotros.

Asegúrese de dedicarle un tiempo a analizar las ventajas de su propio trayecto y a ayudarnos con nuestra misión, ya sea como Cliente integrado o como un Coach independiente de **OPTAVIA**.



OPTAVIA®



0 17642 32709 9

1.888.OPTAVIA  
[www.OPTAVIA.com](http://www.OPTAVIA.com)  
Baltimore, Maryland  
32725-SPA\_GUI\_OPTAVIA-Coaching-Guide-HOHTS\_020923