



OPTAVIA®



Guía del Optimal Weight

5 & 2 & 2 Plan®

Transformación de por vida, un
hábito saludable a la vez

Índice

Bienvenido a OPTAVIA ®	3
Antes de empezar	5
Optimal Weight 5 & 2 & 2 Plan	6
Comida Lean & Green™ (proteína magra y vegetales) 8	
Optimal Health 3 & 3 Plan®	16
Recursos y Apoyo Adicionales	17



Bienvenido a **OPTAVIA**

En **OPTAVIA**, creemos que usted puede vivir la mejor vida posible y sabemos que eso requiere elecciones saludables. Lo ayudamos a lograr una transformación de por vida mediante la incorporación de hábitos saludables en todo lo que hace. Estos hábitos hacen que su mente y su cuerpo trabajen juntos, para su beneficio. Cada nuevo hábito sencillo, cada decisión saludable, cada cambio positivo conduce a más.

Ahora es parte de la Comunidad **OPTAVIA** y estamos aquí para ayudarlo a que se convierta en su mejor versión. La alimentación saludable lo conduce hacia su meta, nuestros Coaches independientes de **OPTAVIA** se asegurarán de que nunca esté solo.

En **OPTAVIA**, creemos que la salud óptima se trata de lo que agrega a su vida, no lo que quita de la balanza. Todo comienza con lograr un peso saludable. Este es el catalizador de cambios más importantes. Al alcanzar su peso óptimo, puede aumentar su salud, confianza y vitalidad, y puede crear el espacio para la vida que desea.

OPTAVIA ofrece cuatro componentes para apoyarlo a medida que comienza su trayecto hacia una transformación de por vida, un hábito saludable a la vez.

Coach de OPTAVIA

Los Coaches de **OPTAVIA** son el alma de nuestro programa. No importa lo que esté enfrentando, es probable que su Coach haya estado en la misma situación y pueda ayudarlo a alcanzar el éxito. Lo guiará a través del Sistema Transformacional Hábitos de Salud y lo ayudará a desarrollar nuevos hábitos saludables y a tomar decisiones saludables que pueden llevar a una transformación de por vida. Su Coach lo respaldará y ayudará a celebrar las pequeñas victorias que al ser sumadas revelarán grandes logros.

El Sistema Transformacional de Hábitos de Salud (The Habits of Health® Transformational System)

OPTAVIA tiene éxito donde otros programas fracasan porque incorporamos hábitos saludables en todo lo que hacemos. Desarrollado por nuestro cofundador y Coach independiente de **OPTAVIA**, el Dr. Wayne Scott Andersen, el Sistema Transformacional de Hábitos de Salud del Dr. A es un enfoque innovador de estilo de vida que lo ayuda a aprender y adoptar hábitos saludables que pueden contribuir a su salud a largo plazo.

Planes OPTAVIA y productos OPTAVIA

En el Optimal Weight 5 & 2 & 2 Plan, elegirá entre docenas de deliciosos y convenientes alimentos nutritivos, diseñados de manera científica y que son nutritivamente intercambiables. Cada alimento nutritivo contiene proteínas completas de alta calidad que ayudan a retener la masa muscular magra, y cultivos probióticos de **BC30™**, que ayudan a mantener la salud digestiva, como parte de una dieta equilibrada y un estilo de vida saludable. Además de consumir cinco alimentos nutritivos por día cada dos o tres horas, aprenderá otro hábito saludable: cómo preparar Comidas Lean & Green (proteínas magras y vegetales) para usted y su familia. Cuando aprenda en qué consiste la nutrición óptima, comer de forma saludable se convierte en algo natural.

Nuestro Optimal Weight 5 & 1 Plan® clínicamente comprobado y los productos diseñados científicamente fueron desarrollados por médicos, dietistas y científicos, han impactado en dos millones de vidas y han sido recomendados por miles de proveedores de atención médica.

Nuestra Junta de asesoramiento científico es un panel interdisciplinario de médicos y científicos expertos que asesoran sobre investigación basada en evidencia y la ciencia más actualizada para ayudar a guiar nuestra cartera de planes y productos.

Comunidad OPTAVIA

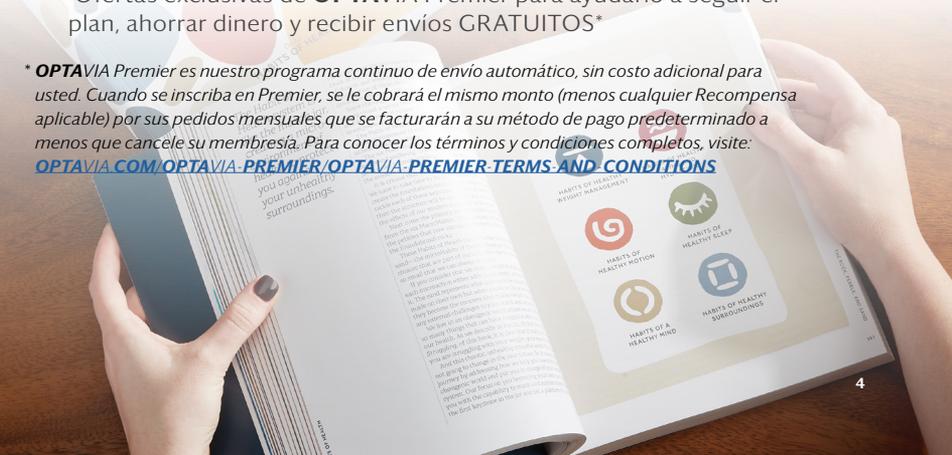
Nuestra Comunidad **OPTAVIA** le brindará apoyo junto con su Coach de **OPTAVIA**. Cuando forma parte de **OPTAVIA**, forma parte de una Comunidad de personas de mentalidad similar y con espíritu similar que se apoyan mutuamente a través de todo.

La Comunidad **OPTAVIA** cuenta con lo siguiente:

- Llamadas de apoyo y seminarios web con una Comunidad atenta
- Eventos comunitarios de **OPTAVIA**
- Nuestro experimentado equipo de apoyo nutricional
- Ofertas exclusivas de **OPTAVIA Premier** para ayudarlo a seguir el plan, ahorrar dinero y recibir envíos GRATUITOS*

* **OPTAVIA Premier** es nuestro programa continuo de envío automático, sin costo adicional para usted. Cuando se inscriba en Premier, se le cobrará el mismo monto (menos cualquier Recompensa aplicable) por sus pedidos mensuales que se facturarán a su método de pago predeterminado a menos que cancele su membresía. Para conocer los términos y condiciones completos, visite:

[OPTAVIA.COM/OPTAVIA-PREMIER/OPTAVIA-PREMIER-TERMS-AND-CONDITIONS](https://www.optavia.com/optavia-premier/optavia-premier-terms-and-conditions)



Afecciones médicas

Recomendamos que se comunique con su proveedor de salud antes de comenzar y durante todo su trayecto con **OPTAVIA**, especialmente si está tomando medicamentos (p. ej., medicamentos para la diabetes, medicamentos para la hipertensión arterial, Coumadin [Warfarina], litio, medicamentos para la tiroides, etc.).

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 Programa, Plan, Producto o Kit de **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, los Planes, los Productos y los Kits de **OPTAVIA**, según proceda, y sobre cualquier suplemento alimenticio o medicamento que esté usando, especialmente Coumadin (warfarina), litio, diuréticos o medicamentos para perder peso, la diabetes, la presión arterial alta o las afecciones tiroideas. No utilice ningún Programa, Plan, Producto o Kit de **OPTAVIA** hasta que su proveedor de salud le aclare si tiene o ha tenido alguna enfermedad grave (por ejemplo, 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 de **OPTAVIA** para adolescentes es el único Plan de **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, personas con diabetes de tipo 1 y aquellos que hacen más de 45 minutos de ejercicio por día o participan en actividades de alta intensidad; si usted pertenece a alguna de estas categorías, consulte a su proveedor de salud, visite [OPTAVIA.com](https://www.optavia.com) y hable con su Coach independiente de **OPTAVIA** sobre otros Planes de **OPTAVIA** que puedan ser adecuados. Si tiene necesidades médicas o nutricionales especiales, incluidas alergias alimentarias o disminución del apetito con medicamentos para perder peso, consulte la información de nuestro programa en línea, consulte con su proveedor de salud y hable con su Coach de **OPTAVIA**. No consuma un producto de **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 atención médica antes de cambiar la cantidad de agua que bebe, ya que puede afectar ciertas condiciones de salud y medicamentos.

Antes de tomar cualquier suplemento dietético o cambiar su dieta, o de iniciar un programa de pérdida de peso o de ejercicio, le recomendamos que consulte primero con su profesional sanitario, especialmente antes de iniciar cualquier Plan y Producto de **OPTAVIA ACTIVE**®. Los Clientes deben buscar apoyo profesional para las prescripciones de programas de ejercicio específicos. El Optimal Weight 5 & 1 ACTIVE Plan™ no es adecuado para quienes hacen más de 45 minutos de ejercicio al día o participan en actividades de alta intensidad. Los productos de **OPTAVIA ACTIVE** no se recomiendan para menores de 18 años.

NOTA: La pérdida rápida de peso puede causar cálculos biliares o enfermedades de la vesícula biliar, afinamiento temporal del cabello o pérdida de masa muscular 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, aturdimiento, 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 síntomas de una afección médica más grave.

Para evitar dudas, el Programa, los Planes, los Productos y los Kits 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, Planes, Productos y Kits de **OPTAVIA** y cualquiera de sus materiales o información no constituyen de ninguna manera un consejo médico ni reemplazan ningún tratamiento médico. Las recetas deben ser provistas por un profesional de atención médica autorizado. **OPTAVIA** no receta ni dispensa medicamentos.

Si desea más información sobre este Descargo de responsabilidad médica, póngase en contacto con el Equipo de Apoyo Nutricional de **OPTAVIA**, disponible de lunes a viernes de 8:00 a. m. a 5:00 p. m. (hora del este), en el teléfono 1.888.OPTAVIA (1.888.678.2842) o por mensaje de texto en el 206.828.1605. También puede enviar un correo electrónico a NutritionSupport@OPTAVIA.com.

El Optimal Weight 5 & 2 & 2 Plan

Nuestro Optimal Weight 5 & 2 & 2 Plan es perfecto para usted si prefiere un plan de comidas flexible para ayudarlo a alcanzar un peso saludable.

El Optimal Weight 5 & 2 & 2 Plan puede cubrir las necesidades de una gran variedad de individuos. Es adecuado para usted si:

- Quiere incorporar todos los grupos de alimentos, incluidos frutas, lácteos y almidones
- Tiene diabetes tipo 1 y está bajo supervisión constante de su proveedor de salud
- Tiene diabetes tipo 2 y quiere perder más de 100 libras
- Tiene 65 años o más y no está activo regularmente o debe perder más de 100 libras
- Se ejercita más de 45 minutos por día
- Necesita perder menos de 15 libras

Es muy sencillo:

- 5 Alimentos Nutritivos + 2 Comidas Lean & Green (proteínas magras y vegetales) + 2 bocadillos saludables
- Debe comer seis veces por día, cada dos o tres horas. Si bien 5 & 2 & 2 no suman seis, esta guía le mostrará cómo puede planificar sus comidas a lo largo del día y agregar variedad también.

Cada Alimento Nutritivo **OPTAVIA** está formulado científicamente con el equilibrio adecuado de carbohidratos, proteínas y grasas. Cada Alimento Nutritivo contiene proteína completa de alta calidad que lo ayuda a retener la masa muscular magra.

Los Alimentos Nutritivos de **OPTAVIA** no contienen colorantes, sabores ni edulcorantes de origen artificial. Cada Alimento Nutritivo contiene cultivos probióticos **BC30™**, que ayudan a mantener la salud digestiva, como parte de una dieta equilibrada y un estilo de vida saludable.

Además de cinco Alimentos Nutritivos por día, aprenderá otro hábito saludable: cómo preparar Comidas Lean & Green para usted y su familia. Comenzará a aprender cómo es la nutrición óptima y pronto la alimentación saludable se convertirá en algo natural.

5 Alimentos Nutritivos para el Optimal Weight 5 & 2 & 2 Plan



2 Comidas Lean & Green

2 Bocadillos Saludables



*puede comer una
Comida Lean & Green
a cualquier hora del día*

OPTAVIA Lean & Green™

¿Qué es una Comida Lean & Green (proteína magra y vegetales)?

Una Comida "Lean & Green" incluye de 5 a 7 onzas de proteínas magras cocidas, tres (3) porciones de vegetales sin almidón y hasta dos (2) porciones de grasas saludables, según sus elecciones de proteínas magras.

Puede disfrutar de sus Comidas Lean & Green a cualquier hora del día, según le convenga.

Grasas saludables

Todos los días, incorpore hasta dos (2) porciones de grasas saludables en sus Comidas Lean & Green. Las grasas saludables son importantes porque ayudan a absorber ciertas vitaminas, como las vitaminas A, D, E y K. Además, contribuyen al buen funcionamiento de la vesícula biliar.

Comidas Lean & Green: las opciones "magras"

Datos sobre las carnes magras:

- Las recomendaciones sobre el tamaño de las porciones son para el peso una vez cocido.
- Opte por la carne a la plancha, al horno, a la parrilla o cocida a fuego lento, en vez de la carne frita.
- Todas las semanas, trate de comer al menos dos porciones de pescado rico en ácidos grasos omega 3 (salmón, atún, caballa, trucha o arenque).
- Puede elegir opciones sin carne como tofu y tempeh. Para obtener una lista completa de las opciones sin carne, consulte nuestra "[Hoja de información para vegetarianos](#)" o comuníquese con Asistencia nutricional por correo electrónico a NutritionSupport@OPTAVIA.com.

Elija el tamaño de porción adecuado de cualquier proteína de la lista en las siguientes páginas. Dividimos las opciones de proteínas en las más magras, más magras y magras. Todas las opciones son apropiadas para el Optimal Weight 5 & 2 Plan; esto solo lo ayuda a tomar decisiones informadas sobre los alimentos. Para una variedad de recetas Lean & Green, consulte la aplicación **OPTAVIA** para obtener sugerencias de todo tipo.



➤ **LAS OPCIONES MÁS MAGRAS: Elija una porción de 7 oz. (aprox. 200 gr) de peso una vez cocido y agregue dos porciones de grasa saludable.**

- **Pescado:** bacalao, platija, abadejo, pez reloj anaranjado, mero, tilapia, dorado, atún (filete de atún de aleta amarilla o enlatado en agua), bagre silvestre
- **Mariscos:** cangrejo, vieiras, camarón, langosta
- **Carne de animales de caza:** búfalo, alce, venado
- **Pavo molido u otro tipo de carne:** ≥ 98 % magra
- **Pavo:** carne ligera
- **Opciones sin carne:**
 - 14 claras de huevo
 - 2 tazas de sustituto de huevo líquido o claras de huevo líquidas
 - 5 oz. (aprox. 14 gr) de seitán
 - 12 oz. (aprox. 340 gr, o 1 taza y media) de queso cottage al 1 %
 - 12 oz. (aprox. 340 gr) de yogur griego natural sin grasa (0 %) (≤15 g de carbohidratos por cada 12 oz.)

➤ **OPCIONES MÁS MAGRAS: Elija una porción de 6 oz. (170 gr) de peso una vez cocido y agregue una porción de grasa saludable.**

- **Pescado:** pez espada, trucha, fletán
- **Pollo:** carne blanca o pechuga, sin piel
- **Pavo molido u otro tipo de carne:** 95 % - 97 % magra
- **Chuleta de cerdo o solomillo de cerdo**
- **Opciones sin carne:**
 - 2 huevos enteros más 4 claras de huevo
 - 2 huevos enteros más 1 taza de sustituto de huevo líquido
 - 12 oz. (aprox. 340 gr, o una taza y media) de queso cottage al 2 %
 - 12 oz. (340 gr) de yogur griego natural bajo en grasa (2 %) (≤15 g de carbohidratos por cada 12 oz.)

➤ **OPCIONES MAGRAS: Elija una porción de 5 oz. (aprox. 140 gr) de peso una vez cocido y ninguna porción de grasas saludables agregadas.**

- **Pescado:** salmón, atún (filete de atún de aleta azul), bagre (piscícola), caballa, arenque
- **Carne magra:** filete, asada, molida
- **Cordero**
- **Pavo molido u otro tipo de carne:** 85 % - 94 % magra
- **Pollo o pavo:** carne oscura
- **Opciones sin carne:**
 - 15 onzas de mori-nu extrafirme o tofu firme (queso de soja)
 - 3 huevos enteros (hasta dos veces por semana)
 - 4 oz. (115 gr, o 1 taza) de queso rallado reducido en grasa o parcialmente descremado (3 a 6 g de grasa por oz.)
 - 8 oz. (230 gr, o 1 taza) de ricota parcialmente descremada (2 a 3 g de grasa por oz.)
 - 5 oz. (140 gr) de tempeh

▶ Porciones de grasa saludable

Agregue de 0 a 2 porciones de grasa saludable a diario según sus opciones magras:

- 1 cucharadita de aceite (de cualquier tipo)
- 1 cucharada de aderezo para ensaladas regular con bajo contenido de carbohidratos
- 2 cucharadas de aderezo para ensaladas con bajo contenido de carbohidratos y reducido en grasas
- De 5 a 10 aceitunas vegetales o negras
- 1 ½ oz. (aprox. 40 gr) de aguacate
- ½ oz. (aprox. 10 gr) de frutos secos comunes, como almendras, cacahuates o pistachos
- 1 cucharada de semillas solas, como semillas de sésamo, chía, lino o calabaza
- ½ cucharada de mantequilla, margarina o mayonesa regulares

Para obtener una lista completa de opciones de grasas saludables, consulte nuestra [Lista de condimentos y grasas saludables](#) que se encuentra en [RESPUESTAS DE LOS CLIENTES DE OPTAVIA](#).

Comida Lean & Green (proteína magra y vegetales): Las Opciones “Vegetales”

Elija tres porciones de nuestra lista de opciones vegetales a continuación para cada una de sus Comidas Lean & Green. Hemos clasificado las opciones de vegetales en los niveles con menor contenido, con contenido moderado y con mayor contenido de carbohidratos. Cada uno es apropiado en el Optimal Weight 5 & 2 & 2 Plan; la lista lo ayuda a tomar decisiones informadas sobre los alimentos.

Elija tres porciones de la lista de Opciones vegetales:

1 porción = ½ taza de vegetales (a menos que se especifique lo contrario)

▶ BAJO CONTENIDO DE CARBOHIDRATOS

1 taza: berzas (frescas/crudas), endivias, lechuga (italiana, mantecosa, repollada, romana), hojas de mostaza, espinaca (fresca/cruda), mezcla de ensalada primavera, berro, col china (cruda)

½ taza: apio, pepinos, hongos blancos, rabanitos, brotes (alfalfa, frijol mungo), hojas de nabo, rúcula, nopales, escarola, jalapeño (crudo), acelga (cruda), col china (cocida)

▶ CONTENIDO MODERADO DE CARBOHIDRATOS

½ taza: espárragos, repollo, coliflor, berenjena, bulbo de hinojo, col rizada, hongos portobello, espinaca cocida, calabaza de verano (vieira o zucchini)

▶ MÁS ALTO CONTENIDO DE CARBOHIDRATOS

½ taza: brócoli, repollo colorado, calabaza de chayote, col berza u hojas de mostaza (cocidas), frijoles vegetales o grasos, calabaza kabocha, colinabo, puerros (cocidos), quimbombó ('okra'), pimiento (cualquier color), cebolla de vegetales/ cebolleta (cruda), calabaza de verano (cuello doblado o recto), tomate, nabo, calabaza espagueti, palmitos, jicama, acelgas (cocidas)

NOTA: Todos los vegetales contribuyen a una alimentación saludable. Sin embargo, en el Optimal Weight 5 & 2 & 2 Plan, quitamos los vegetales con mayor contenido de carbohidratos (como zanahorias, maíz, chícharos, papas, cebollas, edamame y coles de Bruselas) para obtener mejores resultados en la pérdida de peso. Una vez que haya alcanzado su peso saludable, le recomendamos incluir TODO tipo de vegetales para gozar de buena salud a largo plazo.

Bocadillos Saludables

En el Optimal Weight 5 & 2 & 2 Plan puede incorporar dos porciones de un almidón, fruta, lácteos o bocadillos **OPTAVIA** a cualquiera de sus comidas. Aunque 5 & 2 & 2 no suman seis, recuerde hacer seis comidas por día, con un intervalo de dos a tres horas, para conseguir un nivel óptimo de azúcar en sangre y control del hambre. Recomendamos elegir una variedad de alimentos de las siguientes categorías cada semana. La variedad es una parte integral de la alimentación saludable.

Bocadillos de **OPTAVIA**

- Bocadillos de pastelitos dulces y salados (Puffed Sweet and Salty Snacks)
- Bocadillos de pastelitos con aderezo ranch (Puffed Ranch Snacks)
- Palomitas de maíz con aceite de oliva y sal marina (Olive Oil & Sea Salt Popcorn)
- Palomitas de maíz con queso cheddar fuerte y crema agria (Sharp Cheddar & Sour Cream Popcorn)

Almidón

Una porción saludable de almidón es:

- 1 rebanada de pan integral (3 g o más de fibra por rebanada)
- 2 rebanadas de pan de granos integrales, dietético y bajo en calorías (alrededor de 40 calorías por rebanada)
- $\frac{3}{4}$ taza de cereal integral frío, como copos de salvado (3 g o más de fibra por porción)
- $\frac{1}{2}$ taza de cereal cocido
- $\frac{1}{2}$ taza de chícharos, maíz
- 1 taza de calabaza de invierno
- $\frac{1}{4}$ de papa horneada grande (3 oz.)
- $\frac{1}{3}$ taza de arroz integral cocido
- $\frac{1}{3}$ taza de pasta de trigo integral cocida
- $\frac{1}{2}$ taza de frijoles o lentejas cocidos

NOTE: Lea la etiqueta del alimento para comprobar que los productos con almidón o los granos que elija estén elaborados con granos integrales, lo que debe aparecer en primer orden en la lista. Algunos ejemplos pueden ser trigo integral, centeno integral, avena integral, etc.



Frutas

Una porción de bocadillo saludable de fruta puede ser:

- 1 pieza pequeña (4 oz., aprox. 115 gr) de fruta fresca, como una pera, una manzana, una naranja, etc.
- ½ taza de fruta fresca o congelada
- 1 taza de melón fresco cortado en cubos, como melón cantalupo, honeydew, etc.
- ¾ taza de frutos rojos frescos
- ½ taza de frutas enlatadas como duraznos, peras o cóctel de frutas (elija frutas envasadas en agua o jugos naturales, no en almíbar)
- 17 uvas frescas
- ½ toronja grande
- ½ banana grande o 1 banana extrapequeña

Lácteos

Una porción de bocadillo saludable de productos lácteos puede ser:

- ¾ taza (6 oz) de yogur bajo en grasa (menos de 120 calorías)
- taza de leche descremada o baja en grasa sin azúcar (vaca, soja, almendra o castaña de cajú)
- ½ taza de leche evaporada sin grasa

NOTA: Siempre elija productos lácteos descremados o bajos en grasa. Los quesos de cualquier tipo no deben considerarse una opción láctea y, por lo tanto, no pueden contarse como un bocadillo saludable. Consulte la "[Hoja de información vegetariana](#)" para obtener información sobre cómo incluir el queso como una opción de proteína magra en su plan de pérdida de peso.



Extras para el Optimal Weight 5 & 2 & 2 Plan

Flavors of Home®

Nuestra línea Flavors of Home es la respuesta perfecta para la cena cuando llevamos una vida demasiado ocupada como para cocinar. Cada opción de Flavors of Home es una Comida Lean & Green (proteína magra y vegetales) completa en el Programa **OPTAVIA**, con las porciones adecuadas de proteína magra, vegetales y grasas. Cada comida está hecha con ingredientes nutritivos y deliciosos que saben caseros, pero se preparan en solo unos minutos.

Condimentos Opcionales

Use los condimentos para agregar sabor y sazón a las comidas, pero recuerde que pueden contribuir a la ingesta general de carbohidratos. Recomendamos leer las etiquetas de los alimentos para obtener información sobre los carbohidratos y controlar las porciones, a fin de obtener óptimos resultados. Una porción de condimento no puede contener más de 1 gramo de carbohidratos por porción. En el Optimal Weight 5 & 2 & 2 Plan puede disfrutar de hasta tres porciones de condimentos en cada una de sus Comidas Lean & Green.

Ejemplos:

- ½ cucharadita de la mayoría de las hierbas y especias secas, pimienta, ketchup, salsa barbacoa o salsa cóctel para camarones
- ¼ de cucharadita de sal
- 1 cucharada de cebolla triturada, mostaza amarilla, salsa, salsa de soja, leche/leche de soja baja en grasa o descremada
- 2 cucharaditas de jugo de limón o lima
- 2 cucharadas de jarabe con sabor sin azúcar (Walden Farms, Inc., DaVinci, Torani, etc.)
- 1 paquete de edulcorante sin calorías
- 1 taza de leche refrigerada de almendras o castañas de cajú, original sin azúcar o sabor a vainilla sin azúcar

Para obtener una lista más completa de condimentos, grasas saludables y recomendaciones de porciones, hable con su Coach independiente de **OPTAVIA** y visítenos en línea en Respuestas de los Clientes de **OPTAVIA** ([ANSWERS.OPTAVIA.com](https://www.optavia.com/answers)) en Guías del programa y hojas de información ([Program Guides & Information Sheets](#)).



Ejemplo de Plan de Comidas

Se puede modificar de acuerdo con sus propias preferencias alimentarias y actividades, pero le recomendamos que coma cada dos o tres horas para sentirse lleno y satisfecho.

DÍA 1

Desayuno: 1.^{er} Alimento Nutritivo de **OPTAVIA** + 1.^{er} bocadillo saludable

- **OPTAVIA** Essential Maple & Brown Sugar Oatmeal
- 1 taza de leche baja en grasa

2.^{do} Alimento Nutritivo de media mañana

- **OPTAVIA** para batido Essential Creamy Chocolate Shake Mix

Almuerzo: 1.^a Comida Lean & Green (proteína magra y vegetales) +

3.^{er} Alimento Nutritivo

- 6 oz. (170 gr) de pollo horneado
- 3 tazas de mezcla de ensalada primavera
- 2 cdas. de aderezo para ensaladas con bajo contenido de carbohidratos
- **OPTAVIA** para brownies Essential Decadent Double Chocolate Brownie Mix with Greek Yogurt Chips

Media tarde: 4.^{to} Alimento Nutritivo

- **OPTAVIA** Essential Frosted Cinnamon Spice Crisp Bar

Cena: 2.^{da} Comida Lean & Green + 2.^{do} bocadillo saludable

- 5 oz. de salmón a la plancha
- 1 ½ cups cooked asparagus
- **OPTAVIA** Puffed Ranch Snack

Noche: 5.^{to} Alimento Nutritivo

- **OPTAVIA** Essential Chewy Chocolate Chip Cookie Mix



*tiene el poder de dar
forma a su vida hoy*





El Optimal Health 3 & 3 Plan

Continúe su trayecto hacia una salud óptima

Una vez que haya alcanzado su peso saludable, es crucial mantener los buenos hábitos que ha aprendido, incluido aportarle energía a su cuerpo cada dos o tres horas. Para ayudarlo a mantener un peso saludable, hemos desarrollado el [Optimal Health 3 & 3 Plan](#). Se basa en pequeñas comidas equilibradas nutricionalmente cada dos o tres horas mientras integra más opciones de alimentos en las proporciones adecuadas. Su Coach independiente de **OPTAVIA** le puede decir más sobre el Optimal Health 3 & 3 Plan desarrollado por nuestro equipo de dietistas registrados.

Para seguir el Optimal Health 3 & 3 Plan debe consumir cada día tres Alimentos Nutritivos Optimal Health y tres comidas equilibradas.



Lo acompañamos a cada paso del camino



Hable con su Coach independiente de OPTAVIA

El apoyo atento, informado y personalizado que brinda su Coach personal es uno de los componentes clave que hacen que **OPTAVIA** se diferencie de otros programas. Confíe en su Coach de **OPTAVIA** para obtener apoyo mientras comienza su camino hacia una salud óptima.



Desarrolle sus hábitos de salud

El Sistema de Transformación de Hábitos de Salud del Dr. A es su programa principal para crear hábitos saludables. Este enfoque único e integral es esencial para su éxito a largo plazo. Hable con su Coach de **OPTAVIA** hoy mismo sobre el uso de estas herramientas para transformarse a usted mismo y a otras personas.



Mantenga su motivación con inspiración diaria

Con su teléfono, envíe un mensaje de texto con la palabra "**OPTAVIA**" al número **462-57 (GOALS)** el día antes de comenzar su experiencia con **OPTAVIA** para recibir consejos diarios rápidos, inspiración, recordatorios saludables y mucho más*.



Aprenda de la Comunidad de OPTAVIA

Sintonice con las llamadas de apoyo lideradas por un Coach para hacer preguntas, obtener más información sobre el programa y los productos, y recibir el apoyo que necesita. Visite ANSWERS.OPTAVIA.com para obtener herramientas y recursos adicionales.



Descubra recetas nuevas y deliciosas

Visitando nuestra página de [Pinterest](https://www.pinterest.com) o descargando la aplicación de **OPTAVIA** desde la [Apple App Store](https://www.apple.com/app-store) (para usuarios de iPhone) o [Google Play](https://www.google.com/play) (para dispositivos Android) para acceder a una variedad de Comidas Lean & Green (proteína magra y vegetales). La aplicación de **OPTAVIA** también tiene opciones de autoservicio relacionadas con los pedidos y devoluciones de **OPTAVIA Premier** y otros recursos claves.

*Resumen de términos y condiciones. Nuestros mensajes de texto móviles están dirigidos a suscriptores mayores de 13 años y se entregan a través del código corto 462-57 (GOALS) de los EE. UU. Puede recibir hasta 50 mensajes por mes de alertas por mensaje de texto. Pueden aplicarse tarifas de mensajes y datos. Este servicio está disponible para personas con teléfonos que aceptan texto y están suscritas a operadoras que incluyen SouthernLinc, Bandwidth, Google Voice, Buffalo Wireless, Chariton Valley Cellular, Leaco, CableVision, Copper Valley, AT&T, Sprint/Boost/Virgin, T-Mobile/MetroPCS, Verizon Wireless, CellCom USA, C Spire Wireless, U.S. Cellular, Pine Belt Wireless, ACS/Alaska, Atlantic Tele-Network International (ATN), Advantage Cellular (DTC Wireless), Appalachian Wireless, Bluegrass Cellular, Cellular Network Partnership (PIONEER), Cellular One of East Central Illinois, Chat Mobility USA, Coral Wireless (Mobi PCS), Element Mobile (Flat Wireless), Epic Touch (Elkhart Telephone), CCI Communications Corp, Golden State Cellular, Illinois Valley Cellular (IV Cellular), i Wireless (IOWA Wireless), Nex-Tech Wireless, MTA Communications, MTPCS (Cellular One Nation), Cross Telephone Company (MBO Wireless), Duet IP (Maximum Communications New Core Wireless), Inland Cellular Telephone Company, Immix (Keystone Wireless), Mosaic (Consolidated or CTC Telecom), Northwest Missouri Cellular Limited, Peoples Wireless, Panhandle Telecommunications Systems (PTCI), RINA, Revol Wireless USA, SI Wireless/Mobile Nation, SRT Wireless, Texas RSA 3 Ltd (Plateau Wireless), Thumb Cellular, United Wireless, Union Telephone Company (Union Wireless), Viaero Wireless, West Central Wireless (5 Star Wireless), Sagebrush Cellular (Nemont), Carolina West Wireless (CWW), Pine Cellular, Aio Wireless/Cricket. Para obtener ayuda, envíe un mensaje de texto con la palabra HELP al 462-57 (GOALS), visite ANSWERS.OPTAVIA.com o llame al +1-888-OPTAVIA. Puede cancelar su suscripción móvil en cualquier momento si envía un mensaje de texto con la palabra STOP al código corto 462-57 (GOALS).





OPTAVIA®

Transformación de por vida,
un hábito saludable a la vez.

#OPTAVIA

#LifelongTransformation





OPTAVIA®

1.888.OPTAVIA
www.OPTAVIA.com
Baltimore, Maryland
SPAN-OPTAVIA_GUI_5-2-2_021324-DIGITAL

