

OPTAVIA®



Guía del Optimal Weight 4 & 2 & 1 Plan®

Comienza tu
transformación de por vida,
un hábito saludable a la vez®

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 atención médica le autorice si tiene o ha tenido una enfermedad grave (p. ej., enfermedad cardiovascular, incluidos 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 atención médica y visite www.OPTAVIA.com y hable con su Coach independiente de **OPTAVIA** sobre otros planes de **OPTAVIA** que sean adecuados. Para necesidades médicas o dietéticas especiales, incluidas alergias alimentarias, consulte la información de nuestro programa en línea, consulte a su proveedor de atención médica y hable con su Coach de **OPTAVIA**. No consuma un producto **OPTAVIA** si es alérgico a cualquiera de los ingredientes de ese producto que figuran en el envase del producto 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 afinamiento 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 síntomas de una afección médica más grave.

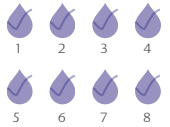
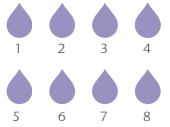
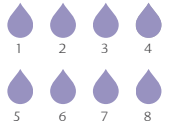
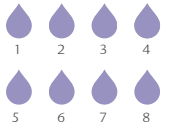
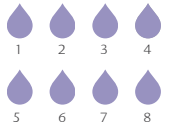
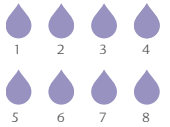
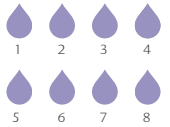
Para evitar dudas, los Programas y productos de **OPTAVIA** no están etiquetados, publicitados ni promocionados para ningún propósito medicinal específico, es decir, tratamiento o prevención, implícita o de otro tipo, de ninguna enfermedad o trastorno, incluidas sus afecciones relacionadas.

Los programas **OPTAVIA**, sus productos y cualquiera de sus materiales e/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.

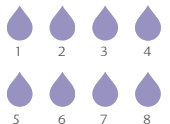
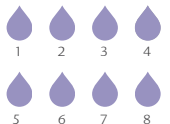
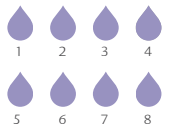
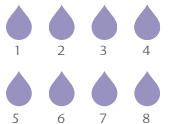
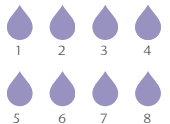
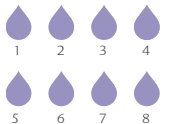
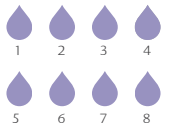
Diario de comidas del Plan Optimal Weight 4 & 2 & 1

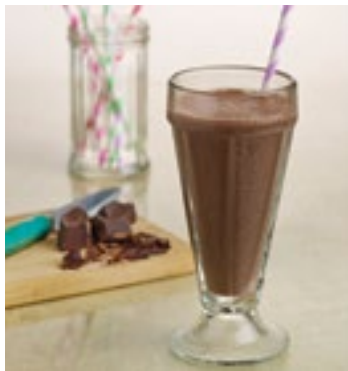
diario de la semana 1

	Día 1	Día 2	Día 3	Día 4	Día 5	Día 6	Día 7
Alimento Nutritivo	ej.: Essential Wild Strawberry Shake Mix						
Alimento Nutritivo	ej.: Essential Cinnamon Sugar Sticks						
Alimento Nutritivo	ej.: Essential Drizzled Chocolate Fudge Crisp Bar						
Alimento Nutritivo	ej.: Essential Rustic Tomato Herb Penne						
Comida Lean & Green (proteína magra y vegetales)	Ingresar a la página de Pinterest de OPTAVIA o a la aplicación de OPTAVIA para acceder a recetas de Comidas Lean & Green						
Comida Lean & Green (proteína magra y vegetales)	Ingresar a la página de Pinterest de OPTAVIA o a la aplicación de OPTAVIA para acceder a recetas de Comidas Lean & Green						
Bocadillo saludable	ej.: OPTAVIA Puffed Ranch Snacks						
Consumo de agua (anota la cantidad de vasos de agua que tomas a diario) 👉 = 8 oz.							

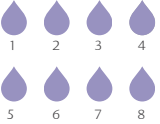
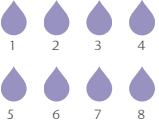
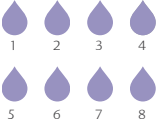
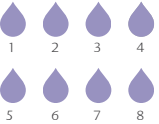
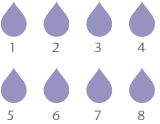
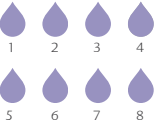
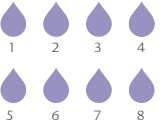


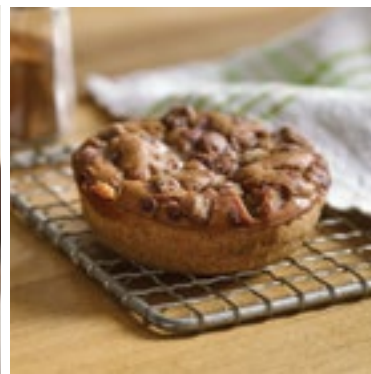
diario de la semana 2

	Día 8	Día 9	Día 10	Día 11	Día 12	Día 13	Día 14
Alimento Nutritivo							
Alimento Nutritivo							
Alimento Nutritivo							
Alimento Nutritivo							
Comida Lean & Green (proteína magra y vegetales)							
Comida Lean & Green (proteína magra y vegetales)							
Bocadillo saludable							
Consumo de agua (anota la cantidad de vasos de agua que tomas a diario) ● = 8 oz.							

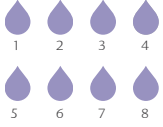
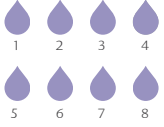
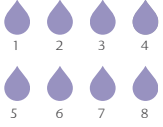
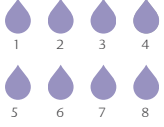
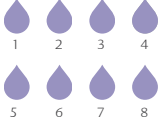
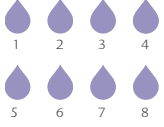
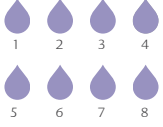


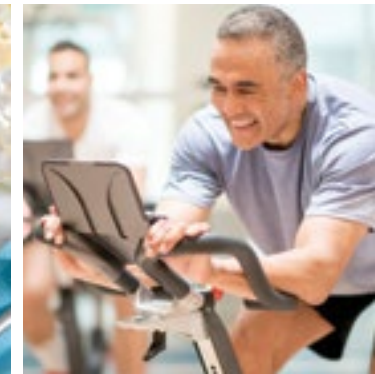
diario de la semana 3

	Día 15	Día 16	Día 17	Día 18	Día 19	Día 20	Día 21
Alimento Nutritivo							
Alimento Nutritivo							
Alimento Nutritivo							
Alimento Nutritivo							
Comida Lean & Green (proteína magra y vegetales)							
Comida Lean & Green (proteína magra y vegetales)							
Bocadillo saludable							
Consumo de agua (anota la cantidad de vasos de agua que tomas a diario) ● = 8 oz.							




















diario de la semana 4

	Día 22	Día 23	Día 24	Día 25	Día 26	Día 27	Día 28
Alimento Nutritivo							
Alimento Nutritivo							
Alimento Nutritivo							
Alimento Nutritivo							
Comida Lean & Green (proteína magra y vegetales)							
Comida Lean & Green (proteína magra y vegetales)							
Bocadillo saludable							
Consumo de agua (anota la cantidad de vasos de agua que tomas a diario) ● = 8 oz.							



diario de la semana 5

	Día 29	Día 30
Alimento Nutritivo		
Alimento Nutritivo		
Alimento Nutritivo		
Alimento Nutritivo		
Comida Lean & Green (proteína magra y vegetales)		
Comida Lean & Green (proteína magra y vegetales)		
Bocadillo saludable		
Consumo de agua (anota la cantidad de vasos de agua que tomas a diario)  = 8 oz.	    1 2 3 4     5 6 7 8	    1 2 3 4     5 6 7 8

