

Quick Start Guide

(Guía de comienzo
rápido)



Take Shape
For Life®

con  **Medifast**
Meals

Información de su Health Coach (Consejero de salud)

Nombre _____

N.º de ID. _____

N.º de teléfono _____

Correo electrónico _____

Su n.º de ID. de cliente _____

Centro de contacto de clientes

+ (1) 800 572-4417

Cómo realizar un pedido

Puede:

- Hacer el pedido directamente a su Health Coach.
- Hacer el pedido en línea en TSFL.com o a través del sitio web de su Health Coach.
- Llamar a nuestro Centro de contacto de clientes al + (1) 800 572-4417.
- Enviar su pedido por fax al + (1) 443 471-3319.

Asegúrese de usar su n.º de ID. de cliente cuando haga un pedido.

Pago

Tenga preparada su tarjeta Visa, MasterCard, Discover o American Express cuando llame (no se aceptan cheques o pagos contra reembolso).

Envío

Todos los pedidos se procesan dentro de las 24 horas y se envían el siguiente día hábil. Espere entre cinco y siete días hábiles para los envíos estándar y entre tres y cuatro días hábiles para los envíos rápidos (se aplican costos adicionales). Los pedidos superiores a \$225 de los socios del Club BeSlim® (total después de los cupones y descuentos) se envían por correo estándar SIN CARGO a cualquier parte de los EE. UU. Los pedidos superiores a \$275 de los no socios del Club BeSlim® (total después de cupones y descuentos) pagan la mitad de los gastos de envío por correo estándar en cualquier parte de los EE. UU.

Cambios y devoluciones

Comuníquese con su Health Coach, consulte la política impresa en el reverso de su hoja de embalaje o visite **TSFL.com** para obtener más información.



Bienvenido a Take Shape For Life

¡Felicitaciones!

Ha dado el primer paso importante para el control de su peso y la mejora de su salud, y Take Shape For Life está listo para ayudarlo desde este momento.

Take Shape For Life le ofrece lo que necesita para cambiar su estilo de vida, lograr un peso saludable, mantenerlo y disfrutar de un mejor estado de salud.

A medida que lea esta Quick Start Guide, podrá consultar lo que desee a su Health Coach, que estará a su disposición para responder sus preguntas y ayudarlo a adoptar el estilo de vida BeSlim® de Take Shape For Life.

Cómo funciona Take Shape For Life

El programa Take Shape For Life incorpora las Medifast Meals (comidas Medifast), que son porciones individuales bajas en grasa con calorías y carbohidratos controlados. Cada porción de Meal le brinda las proteínas adecuadas y está fortificada con vitaminas y minerales. Los productos de Medifast fueron desarrollados por médicos y su seguridad y eficacia para la pérdida de peso están clínicamente comprobadas. El 5 & 1 Plan (Plan 5 y 1) genera un estado de quema de grasa en su cuerpo y, al mismo tiempo, produce una sensación de saciedad. Puede perder peso rápidamente y conservar el tejido muscular.

Con el 5 & 1 Plan:

- Consumirá seis comidas por día, por lo que no sentirá hambre.
- Perderá peso rápidamente: un máximo de dos a cinco libras a la semana.
- Con un Paquete variado, pagará aproximadamente \$11 por día (menos que los \$16 diarios que el estadounidense promedio gasta en comida).*
- Sus Medifast Meals lo acompañan adonde vaya, por lo que el 5 & 1 Plan incluso se adapta a los estilos de vida más ajetreados.

Lo más importante de todo es que Take Shape For Life le asignará un Health Coach, que será su aliado personal en cada fase (pérdida de peso, transición y mantenimiento) para brindarle apoyo y ayudarlo a mantener su peso nuevo y más saludable en el largo plazo.

*Encuesta de gastos del consumidor de la Oficina de Estadísticas Laborales de EE. UU. (U.S. Bureau of Labor Statistics), 2006.

ÍNDICE

Empecemos	2
El 5 & 1 Plan	3
Lean & Green: las opciones magras	4
Lean & Green: los vegetales	5
Ejemplos de planes de comidas	8
Consejos para obtener buenos resultados	9
Registro diario de buenos resultados	12
El batido adecuado para usted	14
Transición	16
Mantenimiento	18
Preguntas y respuestas	21
Take Shape For Life: su sistema de apoyo	23

CONTACTOS IMPORTANTES

Pedidos e información

Línea gratuita:

+ (1) 800 572-4417

En línea: TSFL.com

Incluye un centro de apoyo e historias de éxito alentadoras



Empecemos

Los primeros tres días del 5 & 1 Plan son críticos para obtener buenos resultados. Por lo tanto, elija con su Health Coach un día de inicio que no esté próximo a ningún evento especial donde haya mucha comida. Prepárese para comprometerse con su 5 & 1 Plan y con los cambios duraderos de su nuevo estilo de vida más saludable.

Consulte con su médico

Recomendamos que consulte con su médico o con un profesional médico calificado antes de comenzar con Take Shape For Life y que se mantenga en contacto con dicho profesional durante su proceso de pérdida de peso. Su médico deberá supervisarlo si usted:

- Es mayor de 70 años.
- Es menor de 18 años.
- Tiene diabetes, hipertensión u otra afección médica grave.
- Toma medicamentos, en especial para la diabetes.

Además, sólo debe llamar a su Health Coach para obtener el apoyo que necesita para comenzar. Tenga en cuenta que su Health Coach no reemplaza a un médico o a un profesional médico calificado.

Take Shape For Life: su sistema de apoyo

Llamadas de apoyo semanales de Take Shape For Life

Tres veces a la semana, puede ponerse en contacto con nosotros por medio de llamadas interactivas que le ayudarán a alcanzar sus metas e incrementar al máximo sus buenos resultados con información importante y consejos de profesionales de la salud.

Nurses' Support Call (Llamada de apoyo del enfermero)

Lunes a las 8:30 p.m., hora del Este
Llame al: + (1) 646 519-5860
PIN: 0971#
Grabación: + (1) 212 461-8672

Stay in Shape! Maintenance Call (Llamada de mantenimiento ¡Manténganse en forma!)

Miércoles a las 8:00 p.m., hora del Este
Llame al: + (1) 512 225-9427
PIN: 77421#
Grabación: + (1) 512 505-6863

Doctor's Support Call (Llamada de apoyo del médico)

Miércoles a las 8:30 p.m., hora del Este
Llame al: + (1) 646 519-5860
PIN: 0971#
Grabación: + (1) 212 461-8671

Apoyo de nutrición

NutritionSupport@TSFL.com

- Comuníquese con un dietista titulado y autorizado o un entrenador personal calificado.
- Obtenga ayuda con su programa, información sobre nutrición y pautas de ejercicios.
- Realice preguntas sobre los productos.
- Obtenga apoyo.

Support in Motion (Apoyo en movimiento)

Esta vibrante comunidad en línea cuenta con salas de chat y paneles de mensajes inspiradores que lo ayudarán a conectarse con otros clientes de Take Shape For Life y compartir sus altibajos, desafíos y logros. Su Health Coach puede ayudarlo a conectarse.

Preguntas y respuestas (cont.)

P. *¿Y si tengo presión arterial alta?*

R. Consulte con su médico ANTES de comenzar el 5 & 1 Plan, porque, a medida que pierda peso, su presión arterial puede bajar y tal vez sea necesario ajustar sus medicamentos para evitar sensaciones de cansancio o debilidad.

P. *¿Y si estoy embarazada o amamantando?*

R. No debe utilizar Medifast como un programa de pérdida de peso durante el embarazo, ya que su cuerpo necesita más calorías para alimentar al bebé, pero puede incorporar las Medifast Meals como parte de su régimen alimentario si su médico lo permite. Si está amamantando, consulte con su **Health Coach sobre la Guía de Medifast para madres en período de lactancia (Medifast for Nursing Mothers Guide)**.

P. *¿Y si tengo intolerancia a la lactosa?*

R. Puede utilizar una enzima de venta sin receta como Lactaid®, utilizar cualquiera de las selecciones bajas en lactosa o sin lactosa de Medifast o agregar Essential1: Digestive Health, un suplemento dietario de Medifast para complementar su rutina diaria. Este suplemento contiene un probiótico, así como lactasa y otras enzimas.

P. *¿Y si no me siento bien?*

R. Lo más probable es que se sienta muy bien con el 5 & 1 Plan, en especial después de la primera semana, cuando su cuerpo se ha adaptado al programa. Si continúa sintiéndose mal, consulte con su médico.

P. *¿Y si me estreño?*

R. Es probable que, al comer menos, haga de vientre con menos frecuencia. Si se siente estreñido o elimina heces duras, intente:

- Escoger vegetales con mayor contenido de fibra de la lista de opciones verdes, como brócoli, quimbombó, espinaca u hojas de nabo.
- Escoger Medifast Meals con mayor contenido de fibra, como avena, chile casero, pudín de vainilla o huevos revueltos.
- Agregar Essential1: Digestive Health a su rutina diaria.
- Ingerir más líquidos y realizar más actividad física.
- Incorporar un suplemento de fibra sin azúcar (dosis mínima para lograr su eficacia).
- Si es necesario, utilice un ablandador de materia fecal o laxante.



El 5 & 1 Plan

Un plan simple cada día:

5 Medifast Meals

Cada día, elija cinco Medifast Meals de entre 70 diferentes opciones Medifast deliciosas, que incluyen batidos, sopas, guisos, chiles, avena, huevos revueltos, bebidas de frutas, té helado, bebidas calientes, barras, pudines, palitos de pretzel y bolitas de queso (cheese puffs). Todas las barras Medifast (*las del paquete amarillo*) se pueden intercambiar con otras Medifast Meals, de modo que puede disfrutar de hasta cinco por día en el 5 & 1 Plan. No ingiera más de una barra de mantenimiento Medifast (*las del paquete verde*) por día. Muchas de las opciones de las Medifast Meals son vegetarianas, kosher o sin soja (consulte con su Health Coach o **TSFL.com** si desea obtener más información para satisfacer sus necesidades individuales).



1 Lean & Green Meal (Comida de carne magra y vegetales)

Disfrute una comida de proteína magra y vegetales no almidonados en cualquier momento, de acuerdo con sus horarios. Puede preparar una Lean & Green Meal usted mismo: hágalo mientras se encuentra en movimiento o disfrútela en un restaurante, siempre que siga las pautas de la Lean & Green Meal en las páginas 4 y 5.



Lean & Green Meal: Las opciones magras

▶ LAS OPCIONES MÁS MAGRAS: Elija una porción de 7 onzas (peso una vez cocido) más 2 porciones de grasa saludable.

- **Pescado:** bacalao, platija, abadejo, pez reloj anaranjado, mero, tilapia, dorado, atún (filete de atún de aleta amarilla, o rabil, o enlatado en agua), bagre (silvestre)
- **Mariscos:** cangrejo, vieira, camarón, langosta
- **Carne de animales de caza:** venado, búfalo, yema
- **Pavo molido u otra carne:** carne magra \geq 98%
- **Opciones sin carne:**
 - 14 claras de huevo
 - 2 tazas de EggBeaters®
 - 2 hamburguesas Boca Burger®, Morningstar Farms® o Garden Burger® u otras variedades con menos de 6 gramos de carbohidratos por hamburguesa

▶ OPCIONES MÁS MAGRAS: Elija una porción de 6 onzas (peso una vez cocido) más 1 porción de grasa saludable.

- **Pescado:** pez espada, trucha, halibut
- **Pollo:** carne blanca o pechuga, sin piel
- **Pavo molido u otra carne:** carne magra 95 a 97%
- **Pavo:** carne liviana
- **Opciones sin carne:**
 - 15 onzas de tofu extra firme
 - 2 huevos enteros más 4 claras de huevo

▶ OPCIONES MAGRAS: Elija una porción de 5 onzas (peso una vez cocido), sin agregar una porción de grasa saludable.

- **Pescado:** salmón, atún (filete de atún de aleta azul), bagre (piscícola), caballa, arenque
- **Carne magra:** filete, asada, molida
- **Cordero**
- **Chuleta de cerdo o solomillo de cerdo**
- **Pavo molido u otra carne:** carne magra 85 a 94%
- **Pollo o pavo:** carne oscura
- **Opciones sin carne:**
 - 15 onzas de tofu firme o blando
 - 3 huevos enteros (límite de una porción por semana)

En lugar de carne frita, opte por carnes a la barbacoa, al horno, a la parrilla o cocida a fuego lento.

Consulte las opciones de porciones de grasa saludable de la página 5.

NOTA: Las onzas de las porciones representan el peso del alimento una vez cocido (no crudo).

Para obtener opciones adicionales sin carne, converse con su Health Coach (Consejero de salud), visite su sitio web o visite TSFL.com.

Preguntas y respuestas

P. *¿Existe alguna afección médica o medicamento que me impida implementar el 5 & 1 Plan para perder peso?*

- R.** Si alguna de las siguientes situaciones se aplica a su caso, NO debe implementar el 5 & 1 Plan para la pérdida de peso a menos que cuente con la aprobación de su médico:
- Embarazo
 - Ataque cardíaco (dentro de un período de 3 meses)
 - Angina inestable (término médico que se refiere al dolor de pecho)
 - Derrame cerebral o ataque isquémico transitorio (mini derrame) (dentro de un período de 3 meses)
 - Estados activos de una enfermedad (cánceres activos, estados inflamatorios agudos [hepatitis aguda, brote de lupus], úlcera péptica aguda, úlceras sangrantes)
 - Sida (VIH)
 - Enfermedad renal crónica grave*
 - Enfermedad hepática grave*
 - Diabetes mellitus tipo 1
 - Enfermedades psiquiátricas graves (psicosis, esquizofrenia, trastorno bipolar, depresión con tendencias suicidas)
 - Adicción actual a drogas ilícitas o al alcohol
 - Trastornos de la alimentación actuales (anorexia, bulimia)
 - Uso regular de corticoesteroides (más de 20 mg por día)
 - Fenilcetonuria (PKU)

**Las Medifast Meals se pueden incorporar como parte de su plan de alimentación saludable.*

P. *¿Y los medicamentos de venta con receta?*

- R.** La mayoría de los medicamentos de venta con receta no interferirán con el 5 & 1 Plan. Sin embargo, a medida que pierda peso, posiblemente se deba cambiar la dosis. Consulte con su médico si recibe algún medicamento de venta con receta, que incluyen diuréticos, litio, anticonvulsivos, medicamentos para la tiroides o medicamentos para la diabetes.

P. *¿Puedo tomar antiácidos?*

- R.** Puede tomar antiácidos y bloqueadores de ácido de venta libre con el 5 & 1 Plan.

P. *¿Y si tengo diabetes?*

- R.** Si está tomando medicamentos contra la diabetes tipo II, asegúrese de comunicárselo a su médico ANTES de comenzar el 5 & 1 Plan, ya que la pérdida de peso puede afectar los requisitos de su medicación. Si tiene diabetes tipo I, el 5 & 1 Plan no es adecuado para usted. Consulte con su médico para saber si puede incorporar Medifast Meals a su dieta aprobada por un médico.

Planifique con anticipación

Para asegurarse de que no se quedará sin Medifast Meals, comuníquese con su Health Coach y realice un nuevo pedido con un mínimo de dos semanas de anticipación. Su Health Coach puede ayudarlo a seleccionar comidas individuales o convenientes paquetes variados.

El envío puede tardar entre cinco y siete días hábiles. Para realizar un pedido rápido, puede llamar a nuestro Centro de contacto de clientes al + (1) 800 572-4417.

Ahorre con el Club BeSlim® y el programa de recompensas, que es el programa de ahorro progresivo de Take Shape For Life. Después de su primer pedido, comenzará a ahorrar automáticamente.

Del 1° al 3° mes: 5%

Del 4° al 6° mes: 8%

Del 7° mes en adelante: 12%

Hable con su Health Coach sobre los excelentes beneficios de este programa o visite **TSFL.com** para obtener información detallada.



Lean & Green Meal: Los vegetales

Disfrute tres porciones de vegetales no almidonados crudos, al vapor, a la barbacoa, al horno o hervidos (no fritos).

Todas las verduras contribuyen a una alimentación saludable. Sin embargo, durante la fase de pérdida de peso del plan, quitamos las verduras con mayor contenido de carbohidratos (como zanahorias, choclos, arvejas, papas, cebollas, habas de soja verdes [edamame] y repollitos de Bruselas) para obtener mejores resultados en la pérdida de peso. Una vez que alcance la fase de mantenimiento del programa, recomendamos que incluya TODO tipo de vegetales para gozar de buena salud por mucho tiempo.

Seleccione CUALQUIER combinación de tres porciones para su Lean & Green Meal

▶ BAJO CONTENIDO EN CARBOHIDRATOS

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

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

▶ ALTO CONTENIDO EN CARBOHIDRATOS

½ taza: brócoli, repollo colorado, berza u hojas de mostaza (cocidas), frijoles verdes o grasos, colinabo, quimbombó, pimiento (cualquier color), cebolla de verdeo (cruda), calabaza de verano (cuello doblado o recto), tomates (rojo, maduro), nabo, calabaza espagueti, palmitos, jícama (cocida), acelga (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).

Todos los vegetales de la lista de opciones verdes de Medifast (vegetales aprobados) pueden consumirse en el 5 & 1 Plan. Esta planilla lo ayudará a identificar el contenido de carbohidratos relativos de estos vegetales aprobados. Si llega a una meseta de pérdida de peso o tiene dificultades para alcanzar el estado de quema de grasas, recomendamos que principalmente elija vegetales de bajo contenido en carbohidratos, en lugar de vegetales de alto contenido en carbohidratos.

Nota: el estado óptimo de quema de grasas se puede alcanzar con una ingesta diaria total de carbohidratos de aproximadamente 80 a 85 gramos. Si tiene dificultades para mantener su ingesta de carbohidratos dentro de este límite, intente reducir la cantidad de condimentos que consume u opte por no ingerir un bocadillo diario opcional.

Porciones de grasa saludable

El organismo necesita una pequeña cantidad de grasa saludable para la absorción de las vitaminas A, D, E y K, que son solubles en grasa. Cuando se ingiere, la grasa produce una satisfactoria sensación de saciedad y es fundamental para el buen funcionamiento de la vesícula biliar. No todas las grasas son iguales. Para lograr una mejor salud general, limite su ingesta de grasas trans y saturadas, que se encuentran en productos como la manteca.

A continuación encontrará ejemplos de porciones de grasa saludable que se permiten en el 5 & 1 Plan. Agregue hasta dos porciones diarias según sus opciones magras (página 4):

- 1 cucharadita de aceite de canola, semilla de lino, nuez de Castilla u oliva
- De cinco a diez aceitunas verdes o negras
- Hasta 2 cucharadas de aderezo para ensaladas con bajo contenido de carbohidratos (que contiene menos de 6 gramos de carbohidratos y aproximadamente 5 gramos de grasa por porción)
- 1 cucharadita de margarina “sin grasa trans”

Si desea conocer más opciones de porciones de grasa saludable, hable con su Health Coach o visite **TSFL.com**.



Condimentos y aderezos

Disfrute de hasta tres porciones por día para agregar sabor a sus comidas. Cada una de las siguientes opciones equivale a una porción:

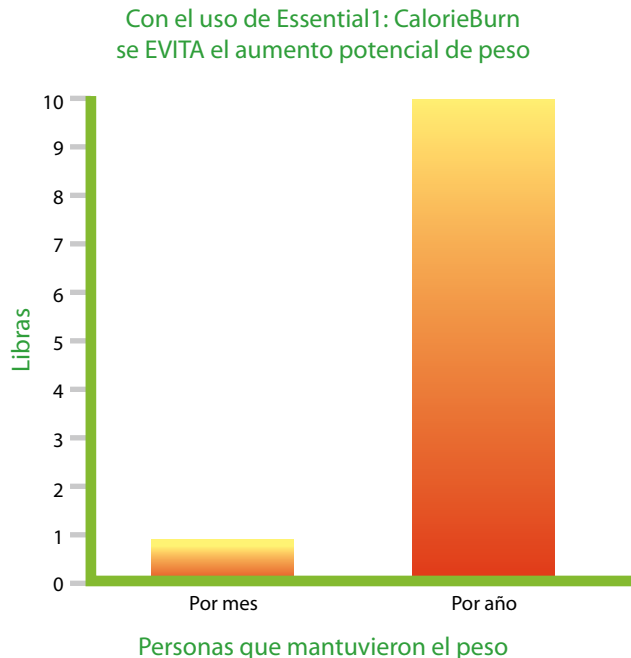
- $\frac{1}{4}$ – $\frac{1}{2}$ cucharadita: la mayoría de las hierbas y especias disecadas
- $\frac{1}{2}$ cucharadita: ketchup, salsa barbacoa o salsa para camarones
- 1 cucharadita: salsa de soja, aceto balsámico
- 2 cucharaditas: jugo de limón o lima

- Pida la salsa o el aderezo aparte y sólo utilice un poco.
- Disfrute de la nutrición superior de las Medifast Meals como parte de su enfoque de por vida para lograr una alimentación saludable.
- Manténgase en contacto con su Health Coach y sus amigos en nuestro sitio web Support in Motion y acérquese a nuevos usuarios de Take Shape For Life: es una excelente forma para que su nuevo comienzo sirva de inspiración a alguien más.

Si recupera peso

Si recupera cinco libras o más, contemple la posibilidad de volver al 5 & 1 Plan por algunas semanas. Imagine que es un recordatorio a corto plazo para ayudarlo a llegar donde desea.

Para dar un impulso adicional al metabolismo, pruebe Essential1: CalorieBurn. Las comidas CalorieBurn y los Flavor Infusers™ contienen 100 mg de cafeína y 90 mg de galato de epigallocatequina (Epigallocatechin Gallate, EGCG) para incrementar la quema de grasas y disminuir el apetito,* y se crearon especialmente para ayudarlo a superar una meseta de pérdida de peso y mantener el peso durante la fase de mantenimiento.



*Estas afirmaciones no han sido evaluadas por la Administración de Medicamentos y Alimentos (Food and Drug Administration). Este producto no se creó para diagnosticar, tratar, curar o prevenir ninguna enfermedad.

Descargo de responsabilidad: Un total de 100 mg de cafeína equivalen a una taza de café. Consulte con su médico antes de consumir este producto. (Este producto puede ser inadecuado para las personas sensibles a la cafeína, las que por indicación médica deben limitar el consumo de cafeína, los menores de 18 años, las mujeres embarazadas o las que estén amamantando).
 Uso recomendado: Hasta tres productos CalorieBurn por día (cualquier combinación de comidas o Flavor Infusers). Si consume más de tres productos CalorieBurn por día, no se producirá un efecto adicional en el metabolismo.

Piense con sinceridad cuál es el motivo de la recuperación del peso y busque en su vida áreas en las que pueda realizar cambios duraderos. Controle el tamaño de las porciones, reduzca el estrés, hable con su Health Coach y tome medidas para solucionar los problemas emocionales que puedan impedirle obtener buenos resultados.

Mantenimiento

El estilo de vida BeSlim®

Seis componentes para lograr Optimal Health (Una salud óptima)

B Desayuno todos los días:

El combustible de gran calidad, como nuestros deliciosos capuchino, té chai con leche o avena de Medifast, resulta esencial para comenzar el día de forma adecuada.

E Ejercicio:

El ejercicio continuo acelera el metabolismo y aporta fuerza, flexibilidad y lucidez mental.

S Apoyo:

Su Health Coach lo ayudará a alcanzar y mantener sus objetivos con consejos, herramientas, instrucción, comprensión y apoyo.

L Comidas bajas en grasa cinco a seis veces por día:

Comer de forma frecuente y controlar el tamaño de las porciones y las calorías totales, especialmente las de la grasa, resulta fundamental para alcanzar el éxito.

I Plan individualizado:

Cree un plan individualizado para alcanzar Optimal Health y desarrollar las habilidades y estrategias para sobrellevar la vida cotidiana.

M Control:

Pesarse todas las semanas lo ayudará a mantener su peso óptimo y descubrir la recuperación de peso antes de que se convierta en un desafío.

Vivir el estilo de vida BeSlim®

El objetivo final del estilo de vida BeSlim® es ayudarlo a mantener un peso saludable y un estilo de vida activo por el resto de su vida.

Una vez que haya completado su fase de transición con éxito, estará listo para la fase de mantenimiento de Take Shape For Life: controlar su peso, equilibrar las calorías, elegir los alimentos con inteligencia y realizar actividad física para conservar lo que tanto le costó alcanzar.

Al igual que la fase de transición, la fase de mantenimiento no es la misma para todas las personas. Su sexo, edad, altura, peso y nivel de actividad determinarán sus necesidades calóricas. Asegúrese de solicitar su copia gratuita de la Guía de transición y mantenimiento (Transition & Maintenance Guide) de Take Shape For Life directamente a su Health Coach de Take Shape For Life, por medio de su sitio web o en **TSFL.com**.

Otras sugerencias para lograr una alimentación saludable de por vida

- Asegúrese de que los vegetales ocupen la mitad de su plato en las comidas.
- Coma al menos dos porciones de fruta por día.
- Elija cortes magros de carne en porciones de 4 a 6 onzas (una porción de carne de tres onzas tiene el tamaño de un mazo de cartas; los cortes finos, como los filetes de pescado, tienen el tamaño aproximado de un talonario de cheques).
- Cocine al horno, a la barbacoa, al vapor, a fuego lento y a la parrilla. Evite las comidas fritas y las salsas cremosas.
- Lea las etiquetas de la comida para obtener información sobre el tamaño de las porciones y las calorías por porción para llevar un registro de su ingesta total de calorías.
- Tome bebidas sin calorías, además de abundante agua.
- Las porciones de los restaurantes son de dos a cuatro veces mayores que una porción normal. Pida un recipiente "para llevar" cuando vaya a un restaurante y ponga como mínimo la mitad de su comida en el recipiente tan pronto como se la sirvan. O bien, comparta su comida con otra persona.

- 1 cucharada: mostaza amarilla, salsa de tomate, la mayoría de las hierbas frescas, leche sin azúcar o leche de soja, cebolla en trozos
- De 1 a 2 cucharadas: almíbar con sabor sin azúcar y sin calorías (Torani®, DaVinci®, etc.)
- Hasta 3 cucharadas: salsa picante, salsa Tabasco®, vinagre de vino, blanco o de manzana
- 1 sobrecito: edulcorante artificial (Equal®, Splenda®, etc.)

Para obtener una lista completa de condimentos, consulte con su Health Coach o visite TSFL.com.

Bocadillos opcionales

(NOTA: Los bocadillos no deben reemplazar las Medifast Meals).

Además de sus cinco Medifast Meals y una Lean & Green Meal, puede elegir uno de los siguientes elementos opcionales por día:

- 3 tallos de apio
- 1 paleta helada Popsicle® de frutas, sin azúcar
- ½ taza de gelatina de postre sin azúcar, como Jell-O®
- hasta 3 unidades de caramelos de menta o gomas de mascar sin azúcar
- 2 bastoncitos de pepinillos en vinagre



Ejemplos de menús para el 5 & 1 Plan

Planificar qué comerá cada día (y cuándo) es un factor importante para lograr buenos resultados con el 5 & 1 Plan. A continuación se muestran dos ejemplos de planes de comidas para que pueda imaginarse cómo el plan puede adaptarse a usted. Recomendamos comer cada dos o tres horas. Los planes de comidas se pueden modificar de acuerdo con sus preferencias alimentarias y actividades. Hable con su Health Coach hoy mismo.

Recuerde, puede consumir su Lean & Green Meal en cualquier momento. También puede dividir su Lean & Green Meal en dos porciones iguales y consumir una en el almuerzo y la otra en la cena. Por ejemplo, intente comer 3 onzas de pechuga de pollo con ½ taza de brócoli en el almuerzo y 3 onzas de pechuga de pollo con 1 taza de zucchini en la cena. Coma sólo las cantidades especificadas de las porciones de carne y vegetales por día. Siempre asegúrese de consumir sus cinco Medifast Meals.

Encontrará muchas recetas y herramientas para la planificación de comidas en **TSFL.com**; o bien, puede consultar con su Health Coach.

PRIMER DÍA

Desayuno: 1° Medifast Meal

Medifast Scrambled Eggs (huevos revueltos Medifast)

Media mañana: 2° Medifast Meal

Batido Medifast con sabor de chocolate holandés

Almuerzo: 3° Medifast Meal

Sopa de crema de tomate Medifast espolvoreada con perejil picado
(condimento opcional)

Media tarde: 4° Medifast Meal

Barra Medifast de caramelo

Cena: Lean & Green Meal

5 onzas de salmón a la barbacoa, 1½ taza de espárragos cocidos

Noche: 5° Medifast Meal

Batido Medifast de vainilla

SEGUNDO DÍA

Desayuno: 1° Medifast Meal

Avena con manzana y canela Medifast

Media mañana: 2° Medifast Meal

Capuchino Medifast

Sugerencia: Mezcle 1 cucharada de almíbar de vainilla sin azúcar y sin calorías

Almuerzo: Lean & Green Meal

6 onzas de pechuga de pollo a la barbacoa, 2 tazas de lechuga romana, ½ taza (en total) de tomates en cubos, pepinos y apio, 2 cucharadas de aderezo para ensaladas con bajo contenido de carbohidratos
(porción de grasa saludable)

Media tarde: 3° Medifast Meal

Batido Medifast de fresas con crema

Cena: 4° Medifast Meal

Sopa de fideos con pollo Medifast

Noche: 5° Medifast Meal

Pudín Medifast de chocolate



En la planilla de transición de muestra de la página anterior se observa una transición de ocho semanas para alcanzar el objetivo final de 1,500 calorías por día para el mantenimiento del peso. Sus necesidades en la etapa de transición pueden variar según su sexo, edad, altura, peso y nivel de actividad.

La ***Guía de transición y mantenimiento de Take Shape For Life*** lo ayudará a crear un enfoque individualizado para mantener su peso nuevo y saludable con el estilo de vida BeSlim®. Para obtener su copia gratuita, comuníquese con su Health Coach o visite **TSFL.com**.

Transición

Vivir el estilo de vida BeSlim®

Una vez que haya alcanzado su objetivo de pérdida de peso, es hora de comenzar la transición hacia una alimentación saludable de por vida con el estilo de vida BeSlim®. El objetivo de la fase de transición es incrementar su ingesta calórica de forma gradual y con el tiempo y, simultáneamente, reincorporar una variedad más amplia de alimentos.

En general, la duración de la fase de transición depende de la cantidad de peso que haya perdido:

- Menos de 50 libras: el período de transición será de ocho semanas.
- De 50 a 100 libras: el período de transición será de 12 semanas.
- Más de 100 libras: el período de transición será de 16 semanas.

Planillas de muestra de la transición

Semana	N.º objetivo de calorías	Medifast Meals	Lean & Green Meals	Agregados
1	900 a 1,050	5	1	AGREGUE 1 taza de sus vegetales favoritos
2	900 a 1,050	4	1	Además de 1 taza de sus vegetales favoritos, AGREGUE 1 fruta mediana 0 AGREGUE ½ taza de fruta cortada en cubos o frutos rojos*
3	1,000 a 1,150	4	1	Además de 1 taza de sus vegetales favoritos Y 1 fruta mediana 0 ½ taza de fruta cortada en cubos o frutos rojos,* AGREGUE ½ taza de lácteos bajos en grasa o sin grasa
4 a 8	1,350 a 1,500	3	1	Además de 1 taza de sus vegetales favoritos Y 2 frutas medianas 0 1 taza de fruta cortada en cubos o frutos rojos* Y ½ taza de lácteos bajos en grasa o sin grasa, AGREGUE una porción adicional de 4 a 6 onzas de carne magra** Y 1 porción de granos integrales***

*Frescos o, si son enlatados, no deben contener azúcar y deben estar envasados en jugo, no en almibar.

**A la barbacoa, al horno, cocida a fuego lento o hervida (no frita).

***Ejemplos: 1 rebanada de pan de granos integrales, ½ panecillo inglés integral, ¾ taza de cereales de alto contenido de fibra, ½ taza de pasta de trigo integral o ½ taza de arroz integral.

Consejos para obtener buenos resultados

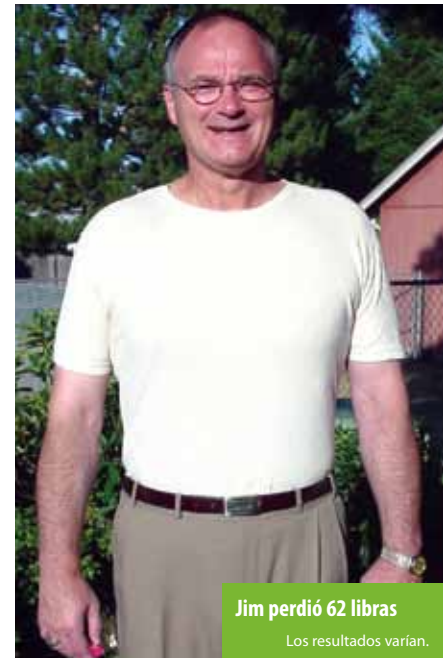
Los primeros días

Con el 5 & 1 Plan, se necesitan de dos a cinco días para lograr el estado de quema de grasas. Durante este período, puede que se sienta cansado, hambriento o irritable, o que tenga dolores de cabeza o mareos a medida que su cuerpo se adapta.

Se trata de un estado temporario, así que no se rinda. Dentro de aproximadamente 72 horas, empezará a quemar grasas y sentirá más energía y menos apetito, además de experimentar la emoción de ver los resultados.

A continuación encontrará otros consejos para superar los primeros días:

- Si tiene dificultades para controlar el hambre y la fatiga durante sus primeros días, no se rinda: tome un batido Medifast adicional y siga su programa al día siguiente.
- Manténgase activo y ocupado.
- Evite tentarse con imágenes y olores de comidas hasta que adquiera fuerza.
- Llame a su Health Coach, que podrá responder a sus preguntas y ofrecer apoyo y aliento.



Hacia adelante

A continuación encontrará más formas para que su fase de pérdida de peso sea más sencilla y eficaz:

Coma cada dos o tres horas. Si come de forma sistemática, se sentirá lleno y le será más sencillo perder peso y establecer hábitos para un estilo de vida saludable.

No omita ninguna comida. Asegúrese de ingerir las seis comidas (cinco Medifast Meals y una Lean & Green Meal cada día para mantener su cuerpo bien nutrido y su metabolismo activo.

Coma lentamente y con conciencia. Dedique un mínimo de 15 minutos a cada comida. Puede cortar las barras en piezas más pequeñas para comer más lentamente.

Tome mucho líquido. Tome un mínimo de ocho tazas (64 onzas en total) de agua por día, así como cualquier bebida de bajo contenido calórico o sin calorías, como té caliente o helado sin azúcar, té de hierbas, café, bebidas carbonatadas dietéticas y mezclas de bebidas sin azúcar (Crystal Light®, Sugar Free Kool-Aid®).

Limite la ingesta de cafeína. El 5 & 1 Plan de Medifast puede aumentar su sensibilidad a la cafeína. Por lo tanto, limite el café y otras bebidas con cafeína a tres porciones (o 300 mg en total) por día.

Consejos para obtener buenos resultados

(cont.)

Evite el alcohol. El programa Medifast no recomienda las bebidas alcohólicas. El alcohol aporta calorías innecesarias, puede lentificar su pérdida de peso, estimula el apetito (fomenta la ingesta adicional de comida) y puede eliminar del cuerpo el agua que necesita. No se recomiendan las cervezas con bajo contenido de carbohidratos y otros tipos de alcohol, ya que también aportan calorías sin valor nutritivo.

Escriba un diario. Llevar un registro de su progreso es importante y el sitio web Support in Motion lo hace más sencillo. Además, puede compartir sus pensamientos con otras personas que están perdiendo peso con el 5 & 1 Plan. Su Health Coach puede ayudarlo a registrarse.

Ejercicio

El ejercicio es un componente necesario del control del peso y la salud general.* Consulte nuestra *Guía de ejercicios* para obtener sugerencias útiles.

- Si no hace ejercicio de forma regular al comenzar el 5 & 1 Plan, es conveniente que espere dos o tres semanas antes de comenzar un programa de ejercicios.
- No se apure al principio (haga sólo 10 ó 15 minutos de ejercicio por día) e incremente de forma gradual la duración y la intensidad de su actividad.
- Elija una actividad que disfrute y que pueda seguir haciendo, como caminar, nadar o andar en bicicleta y conviértala en un hábito diario.
- Si ya hace ejercicio, reduzca su rutina a la mitad (disminuya la intensidad, la duración o la frecuencia) durante las dos primeras semanas del 5 & 1 Plan mientras su organismo se adapta a la menor ingesta de comidas calóricas.
- Limite el ejercicio a un máximo de 45 minutos de actividad enérgica por día, para no quemar más calorías de las que incorpora con el 5 & 1 Plan.
- Cuando haga ejercicio, asegúrese de prestar atención a su cuerpo y no se exija más allá de sus límites. Pare inmediatamente si se siente débil o mareado.
- Tome mucha agua, en especial si hace ejercicio en el exterior cuando hace calor.

*Consulte con su médico antes de empezar un programa de ejercicios.

Ver los resultados

Puede que algunas personas pierdan peso rápidamente durante las primeras semanas del 5 & 1 Plan y que luego obtengan resultados de forma un poco más lenta, pero sin pausa, a medida que continúan con el plan. Es importante pesarse de forma sistemática: siempre utilice la misma balanza en el mismo momento del día y con el mismo atuendo. También asegúrese de tener en cuenta otros factores, como si sus medidas se achican o si su ropa

Essential1: Antioxidants (Batidos Medifast con antioxidantes)

Mejoran la salud general al reducir el daño celular

- 1000 unidades de capacidad de absorción de radicales libres de oxígeno (Oxygen Radical Absorbance Capacity, ORAC) para bloquear el daño celular producido por los radicales libres y el estrés oxidativo.
- Mejoran la salud del corazón (los vasos sanguíneos) y la visión, ayudan a lograr un envejecimiento saludable y más.*
- A base de suero, beneficiosos para el corazón y bajos en lactosa.

Batidos para el control de la salud

Estos batidos especiales le ayudarán a perder peso y, al mismo tiempo, a tratar inquietudes relacionadas con la salud. Disfrute de uno a tres cada día como parte de su 5 & 1 Plan, o para la nutrición general. **No cambie la dosis ni deje de recibir los medicamentos recetados sin consultar con su médico. No use más de un tipo de batido para el control de la salud por día.** (Por ejemplo, no ingiera un batido Plus para la salud de la mujer y dos batidos Plus para la salud de las articulaciones el mismo día).

Medifast Plus para la salud de la mujer

Para la menopausia

- Contienen cimifuga racemosa, equinácea y agnocasto, que pueden ayudar a reducir los síntomas de la menopausia*
- Pueden constituir una alternativa a la terapia de reemplazo hormonal*

Medifast Plus para la salud de las articulaciones

Para articulaciones dolorosas

- Contienen glucosamina y condroitina, que ayudan a reducir el dolor de las articulaciones y fortalecer el cartílago*

Medifast Plus para la salud de las coronarias

Para ayudar a las coronarias

- Contiene coenzima Q10, aminoácidos y Pycnogenol, que pueden ayudar a mantener la salud cardíaca*

*Estas afirmaciones no han sido evaluadas por la Administración de Drogas y Alimentos (Food and Drug Administration). Con estas afirmaciones, no se pretende diagnosticar, tratar, curar ni prevenir alguna enfermedad.

¿Qué batido Medifast es el más adecuado para usted?

Todas las Medifast Meals pueden utilizarse en el 5 & 1 Plan, incluso los batidos especiales para necesidades especiales. Consulte con su Health Coach si desea obtener más información y a fin de obtener ayuda para elegir el batido más adecuado para su salud y sus objetivos de pérdida de peso.

Batidos Medifast 55

Para las mujeres

- 11 gramos de proteína y 25 vitaminas y minerales
- A base de soja, beneficiosos para el corazón y bajos en lactosa

Batidos Medifast 70

Para hombres y para mujeres que prefieren proteínas adicionales

- 14 gramos de proteína y 25 vitaminas y minerales
- A base de soja, beneficiosos para el corazón y bajos en lactosa

Medifast listos para beber

Para las personas muy ocupadas

- 11 gramos de proteína y 25 vitaminas y minerales
- Beneficiosos para el corazón y sin lactosa
- Práctico envase para trasladar a cualquier lugar

Medifast Plus para supresión del apetito

Para la supresión adicional del apetito

- 15 gramos de proteína y 25 vitaminas y minerales
- Super CitriMax®, un ingrediente natural para ayudar controlar el apetito*
- A base de soja, beneficiosos para el corazón y bajos en lactosa



*Estas afirmaciones no han sido evaluadas por la Administración de Drogas y Alimentos (Food and Drug Administration). Con estas afirmaciones, no se pretende diagnosticar, tratar, curar ni prevenir alguna enfermedad.

le queda diferente. Aunque esté siguiendo el 5 & 1 Plan adecuadamente, es posible que de vez en cuando observe un cambio temporal en su peso corporal, incluso en diferentes momentos del día. Por lo tanto, además de pesarse, tenga en cuenta cómo le queda la ropa y cómo se siente.

Llegar a una “meseta”

En algún momento, puede que descubra que su velocidad de pérdida de peso disminuye o parece detenerse. Si advierte que no ha perdido más peso durante las últimas dos semanas, puede:

- Asegurarse de ingerir cinco Medifast Meals por día y seguir las recomendaciones de la Lean & Green Meal.
- Modificar la duración, intensidad o el tipo de la rutina de ejercicios.
- Reducir el total de carbohidratos de su plan. Consulte nuevamente las opciones de su Lean & Green Meal y elija los vegetales con menos carbohidratos de la lista de opciones verdes (página 5).
- Contemplar la posibilidad de omitir el bocadillo opcional por un tiempo para disminuir sus carbohidratos diarios totales.
- Evaluar sus opciones de condimentos para disminuir la cantidad total de carbohidratos diarios.
- Probar nuestros productos Essential1: CalorieBurn, que fueron creados para aumentar su metabolismo y ayudarlo a quemar más calorías (página 19).

Recuerde, no omita ninguna Medifast Meal o Lean & Green Meal, ya que su metabolismo podría lentificarse y disminuir su velocidad de pérdida de peso.

Alcanzar su objetivo

Puede permanecer en el 5 & 1 Plan hasta que:

- Haya perdido la cantidad de peso que desea.
- Su médico determine que está listo para la fase de transición.
- Quede embarazada o manifieste alguna de las contraindicaciones que se muestran en la lista de la página 21.

Lo mejor de Take Shape For Life es que una vez que haya perdido el peso, existen herramientas como la **Guía de transición y mantenimiento de Take Shape For Life** para ayudarlo a no recuperar jamás el peso perdido. En las páginas 16 a 19 encontrará más información sobre estas fases.



5 & 1 Plan

Registro diario de buenos resultados

Fecha: _____

Peso al principio de la semana: _____

Peso al final de la semana: _____

(COPIE ESTA PÁGINA PARA CREAR SU PROPIO DIARIO DE BUENOS RESULTADOS)

Medifast Meals

(escriba la hora de la comida en cada recuadro)

<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>
1	2	3	4	5

Condimentos opcionales

<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>
1	2	3

Bocadillo opcional

<input type="text"/>

Lean & Green Meal

Proteína magra

<input type="text"/>

Ensalada/vegetales

<input type="text"/>

Porciones de grasa saludable

<input type="text"/>	<input type="text"/>
----------------------	----------------------

Vasos de agua (8 onzas)

(marque cada recuadro)

<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
1	2	3	4	5	6	7	8

Ejercicio/actividad

Hoy me siento:

		
bien	regular	pésimo

Una historia de éxito de Take Shape For Life



Rhonda
perdió
57 libras

Los resultados varían.

"En la adolescencia, siempre fui un poco gordita, pero me sentía bien y bailaba en un grupo de danzas. Con el tiempo, empecé un trabajo sedentario, lo que me llevó a adquirir un estilo de vida para nada saludable. Sólo comía una o dos veces por día. No podía adelgazar porque no comía correctamente. Además, empecé a subir de peso lentamente. Entonces, comencé una "dieta", perdí algunas libras, pero volví a retomar mis viejos hábitos alimentarios. ¡Mi vida se parecía a una montaña rusa!

"Me casé y formé una familia. Después del nacimiento de mi tercer hijo, me fue cada vez más difícil bajar de peso. Comía en exceso en la cena y luego, me sentaba a mirar TV y seguía comiendo. Ni siquiera me daba cuenta del daño que le hacía a mi cuerpo.

"Un tiempo después, mi amiga Shannon, que había perdido 62 libras, me contó sobre Take Shape For Life. Estaba impresionada y me interesaba empezar el programa, pero pensaba que no podía pagarlo. Unos meses después, mi madre inició el programa por problemas de salud. Después de UN mes, todos me decían 'Increíble, ¿qué está haciendo tu madre? Luce increíblemente bien. ¿Cuál es su secreto?'

"Quería verme y sentirme tan bien como mi madre; entonces, empecé el programa. Pasé de talla 16 a 6. Me siento tan bien, y mis amigos y familia me dicen que estoy hermosa. Ahora me siento con mucho ánimo. Tengo energías para estar detrás de mis tres hijos y seguirle el ritmo a esta vida tan ocupada. Mi marido volvió a ver en mí a la mujer con la que se casó. Qué hermosa sensación es volver a sentirte a gusto con tu vida y estar TAN bien.

Gracias, Take Shape For Life. Les estaré eternamente agradecida por el increíble cambio en mi vida".

¡Joe perdió 225 libras!

"Un viejo amigo me llamó y me contó sobre este programa de pérdida de peso. Él lo había empezado y ya había experimentado resultados increíbles. Entonces, compré la cantidad de Medifast Meals para un mes y así fue como inicié mi viaje junto a Take Shape For Life. Hasta ahora he perdido 225 libras y pasé de ser un observador a una persona de acción. ¡Gracias, Take Shape For Life!"



Los resultados varían.



Take Shape For Life® TS-GUI0410_QS_SPN
© 2009; Medifast, Inc. Owings Mills, Maryland