

ESQUEMA PARA EL ENTRENADOR: SEMANA 1

Tema: “La proteína”

1. BIENVENIDA A LOS PARTICIPANTES

Una vez que todos los participantes tomen asiento, deles la bienvenida al Reto para tener un Peso Saludable. Si usted ya tuvo un Reto, compártales lo divertido que fue. Sea entusiasta en cada junta del grupo.

2. NARRE SU PROPIA HISTORIA PERSONAL DE MEJORA DE NUTRICIÓN EXITOSA

3. REPARTA LOS MATERIALES DE REGISTRO

Distribuya las carpetas con los documentos de inscripción de los participantes, que usted preparó en la “Sección tres: Preparación de la clase”. (Ver “Antes de la primera clase” al inicio de esa sección).

Lea en voz alta el “Convenio de Participación en el Reto para tener un Peso Saludable”, y asegúrese de que todos lo entiendan. Pida a los participantes llenar y firmar el “Convenio de Participación en el Reto para tener un Peso Saludable”. Si alguien fue invitado por un tercero, pídale que anote el nombre de dicha persona en el cuadro “¿Cómo se enteró de este Reto?” en la parte inferior del convenio.

4. HABLE DE LOS SIGUIENTES PUNTOS PORQUE ES IMPORTANTE QUE LOS SEPAN:

Participantes y entrenadores. Informe a los participantes que recibirán una llamada durante esta primera semana del entrenador personal al que estarán asignados, así que deben anotar dos horas en que prefieran que les llamen sus entrenadores para hablar de sus metas para estar más saludables. (Los entrenadores encontrarán útil el “Cuestionario de Bienestar” en el Apéndice C).

Indíqueles que ellos, los participantes, serán responsables de su propia mejora de nutrición y que sus entrenadores estarán disponibles para ayudarles. Sin embargo, después de la semana 1, los propios participantes deberán contactar por su cuenta a sus entrenadores si tienen preguntas o inquietudes. Pida a los participantes que entreguen sus convenios llenos y firmados.

Posiciones de los participantes. Informe a los participantes que, cuando lo soliciten, usted les dará sus posiciones en cualquier momento durante el Reto; sin embargo, explique que no podrá revelarles las posiciones de ninguna otra persona. Los pesos y medidas semanales de cada participante son absolutamente confidenciales.

Los “porqués”. Cada participante se unió al Reto por un motivo. En otras palabras, cada uno tiene su “porqué” para estar ahí; algunos por apoyo y tener a alguien a quien rendirle cuentas; otros para ganar salud; y otros, ¡sencillamente porque les pareció que sería muy divertido! Haga énfasis en que cada uno de ellos ya es un triunfador sencillamente por pertenecer al Reto.

Pídales que anoten su “porqué” y que lo guarden en sus carpetas. Dígales que no dejen de compartirlo con su entrenador personal durante la llamada inicial del entrenador esa semana. Explique que esto los ayudará a mantener el rumbo durante las próximas 12 semanas.

ESQUEMA PARA EL ENTRENADOR: SEMANA 1

Tema: “La proteína”

(CONTINÚA)

Duración de la clase. Diga a los participantes que usted entiende que todo mundo está ocupado, por lo que cada reunión del grupo durará aproximadamente 30 minutos (45 minutos máximo). Es muy importante apegarse a lo anterior por respeto al tiempo de los participantes. Aclare, sin embargo, que deben esperar que las juntas de las semanas 1 y 2 duren un poco más por la toma inicial de pesos y medidas en la semana 1, y la búsqueda conjunta de los planes de alimentación que mejor se apeguen al estilo de vida de cada participante en la semana 2.

Toma de pesos y medidas. Quince (15) minutos antes del inicio de cada clase, los participantes se pesarán y medirán. Si la clase comienza a las 6:15 p.m., pida a todos llegar hacia las 6 p.m. para pesarse. Las clases propiamente consistirán de 20 a 30 minutos de información para vivir sanamente. Por respecto a quienes lleguen a tiempo, no espere a que lleguen otros después de la hora programada. Siempre debe iniciar y concluir puntualmente sus clases.

5. REPASE LOS MATERIALES DE LA SEMANA 1

Repase los materiales de la semana 1 en el siguiente orden:

- Carta de bienvenida
- Lista de referencias. Señale a los participantes que en el sitio web del Reto para tener un Peso Saludable de Herbalife encontrarán los documentos para la clase de cada semana. Dígalos que ellos tienen la responsabilidad de imprimirlos antes de cada clase. Pregunte si alguno de los participantes no tiene acceso a Internet, lo que le impedirá imprimir sus materiales. Anote sus nombres. El entrenador asignado a impartir cada semana deberá proporcionar a dichos participantes una copia impresa de los materiales respectivos.
- Hoja de registro de alimentos/bebidas del Reto para tener un Peso Saludable. En esta hoja de registro semanal, los participantes anotarán todo lo que coman o beban. Dígalos que anoten hasta los bocadillos que consuman. Asegúrese de que entreguen a su entrenador una hoja de registro completa cada semana.
- “Proteína 101” y “Lista de alimentos con proteína”. La proteína es el tema para la reunión de esta primera clase. Enséñeles la lista de “Alimentos con proteína”. Aliente a los participantes a obtener su proteína de diversas fuentes. Idealmente, más o menos la mitad de la ingesta de proteína debe provenir de fuentes animales (como carnes, pescado, aves, claras de huevo, leche y productos lácteos) y el restante provendrá de fuentes vegetales como proteína de soya, tofu, edamame y otros productos de soya, así como otras proteínas vegetales como los frijoles, chícharos y lentejas. Los vegetarianos pueden seleccionar sus proteínas de diversas fuentes vegetales; las proteínas en polvo constituyen una de las mejores maneras de obtener proteína de alta calidad por el menor número de calorías. Quienes no sean vegetarianos deben intentar de todas formas obtener aproximadamente la mitad de su proteína de fuentes animales.

Pida a los participantes que alcen la mano si alguna vez han comido una barra de proteína; pregúnteles qué gusto tenía. Después dé a cada quien una muestra del Barra con Proteína Herbalife®. (Prepare muestras cortando las barras en pedazos del tamaño de un bocado y distribúyalos entre los participantes).

6. ACONSEJE PLANES DE ALIMENTACIÓN

Después hable de los números para la semana. Típicamente, se les aconseja a las mujeres seguir un plan de alimentación de 1,200 calorías con unos 75 gramos de proteína al día; las personas de mayor tamaño requerirán un nivel de calorías superior. La mayoría de los hombres se sentirán bastante bien con un plan de alimentación de 1,500 calorías; los de mayor tamaño con un plan de 1,800 calorías. (Vea estos tres planes de alimentación en los materiales para la semana 2).

Si el plan de alimentación personalizado de alguien se encuentra arriba o debajo de los planes que se proporcionan, esas personas podrán sumar o restar a la ingesta diaria recomendada de calorías usando las “listas de alimentos para planear comidas” también en los materiales de la semana 2. (Nota: No se recomienda a las personas seguir un plan de alimentación con menos de 1,200 calorías).

Otra manera de definir el plan alimentario más apropiado para una persona (además de la regla general descrita arriba) consiste en usar la regla de cálculo del Estimador de Proteína Magra. (Más detalles en el “Esquema para el Entrenador: Semana 2” más adelante en esta sección).

7. PRESENTE A LOS ENTRENADORES

Diga a los participantes que a cada uno se le asignará un entrenador personal. Explique lo que hace un entrenador; después presente a los entrenadores a la clase. Pida a los entrenadores que compartan muy brevemente sus propias historias de éxito.

8. SUGIERA POSIBLES MÉTODOS PARA MEJORAR LA NUTRICIÓN

Si están decidiéndose por un programa de mejora de nutrición, y podrían interesarles los productos Herbalife®, anuncie que se ofrecerá una junta breve de información sobre los programas para mejorar la nutrición Herbalife cinco (5) minutos después de que termine la clase, y que serán bienvenidos de asistir. (Asegúrese de que el receso entre ambas no dure más de cinco minutos.) En el caso de que todavía queden otras personas de la clase pida a uno de los entrenadores iniciar la junta. (El entrenador que presente los programas Herbalife en esta junta no debe ser el mismo que haya impartido la clase de la semana 1).

Durante la junta de información, repase los programas básicos como las cápsulas Cell-U-Loss® y otros productos de mejora de nutrición. Asegúrese de que los clientes nuevos regresen a casa con los artículos pertinentes. (Vea el punto 20 en la lista de “Materiales” de la “Sección Tres: Preparación de la clase”).

ESQUEMA PARA EL ENTRENADOR: SEMANA 2

Tema: “Los planes de alimentación; los bocadillos; el agua”

TOMAS DE PESO Y MEDIDAS

Mientras los participantes comiencen a llegar para que se les pese y mida antes del inicio de la clase, nuevamente déles la bienvenida y reparta a cada quien un gafete. Diríjalos a las estaciones de Báscula y Medidas. Pese a las personas conforme vayan llegando. Recuerde realizar la toma de peso y medidas con la mayor discreción posible.

EL ESTIMADOR DE PROTEÍNA MAGRA Y LOS PLANES DE ALIMENTACIÓN

Luego de haber pesado y medido a los participantes asigne a cada quien alguno de los planes de alimentación (“A”, “B” o “C”) que se encuentran en los materiales para la semana 2. Como ya se explicó, en general las mujeres pueden alcanzar mejores resultados con un plan de alimentación de 1,200 calorías (plan de alimentación “A”), en tanto los hombres pueden tener mejores resultados con un plan de alimentación de 1,500 calorías (plan de alimentación “B”). Usar un Estimador de Proteína Magra (LPE; por sus siglas en inglés) representa otra manera de definir el mejor plan de alimentación.

El LPE se ofrece como una regla de cálculo que se incluye en el Paquete de Negocio Internacional (IBP); o bien, puede comprarse individualmente en MiHerbalife.com. También puede obtenerse como herramienta en línea en el menú desplegable “Herramientas de Venta” en MiHerbalife.com Ventas y Reclutamiento Herramientas de Venta. Si utiliza una regla de cálculo simplemente siga las instrucciones del LPE hasta el Paso 6. Si usa el LPE en línea ingrese la información solicitada en el formulario y haga clic en el botón “Calcular”. Tanto en el caso de la regla de cálculo como en el LPE en línea, el plan de alimentación recomendado aparecerá en la ventana “Plan de alimentación para perder peso”. (Nota: El plan de alimentación “C” cubre a las personas cuyo resultado sea “C” o “D”).

Hay un par de maneras distintas de llevar a cabo la actividad con el LPE. Usted puede optar por establecer una estación especial a donde llevar a los participantes después de que se les pese y mida. Ahí uno o varios miembros asignados del equipo emplearán el LPE para hacer una lectura individual de cada participante. (Con esta opción, es deseable hacer la lectura discretamente, ya que en este caso aplican los mismos criterios de privacidad que en el caso de la toma de pesos y medidas). Ya que se termine con la lectura del participante, el miembro del equipo(s) encargado de esta estación los dirigirá a la estación del Té, donde los participantes podrán servirse una taza de Té de Hierbas antes de tomar sus lugares.

Otra opción es realizar la actividad LPE como un proyecto en la clase, en el que a cada participante se le da su propia regla de cálculo LPE y sigue las indicaciones del entrenador “paso a paso”.

RECIÉN LLEGADOS

En el caso de que haya participantes nuevos que no hayan asistido a la clase de la semana 1, cobre sus cuotas, tome su peso y pídale que esperen después de la clase para medirlos y tomar sus fotos. Después de la clase repase con ellos los materiales de la semana 1.

INICIE LA CLASE

Ya que estén sentados todos los participantes y sea momento de iniciar la clase, dé la bienvenida a todos de vuelta. (¡Con entusiasmo!) Pida a los que hayan alcanzado logros que se pongan de pie. Repase las cantidades de peso perdido. Reconozca a las tres personas que hayan obtenido mejores resultados, el mayor porcentaje y pídale que indique de cuánto es su logro.

Pregunte a todos si recibieron una llamada de su entrenador personal. Haga una lista de quienes no la recibieron, y cerciórese de que se les presente a su entrenador. Recuerde a los participantes que a partir de este momento, ellos tienen la responsabilidad de llamar a su entrenador.

ENSEÑE LOS TEMAS DE LA SEMANA

Hable sobre la determinación del plan de alimentación y dé la clase con base en los materiales de la Semana 2: el artículo “mejore su nutrición semana a semana”; la lista de “Bocadillos con pocas calorías”; y el artículo “Tome agua”. Dé a cada participante una botella de agua para beber durante su plática sobre el agua y la hidratación.

CUESTIONARIO SOBRE BOCADILLOS

Una de las actividades que disfrutaron los participantes es el “Cuestionario: Conozca sus bocadillos”. Lea en voz alta cada una de las preguntas del cuestionario, junto con las tres opciones de respuesta y pida a los participantes que encierren sus respuestas en un círculo. Después vuelva a leer en voz alta cada respuesta posible pidiendo a quienes hayan elegido esa respuesta que alcen las manos; después revele la correcta. Generalmente, la gente se sorprende con las respuestas correctas, lo que hace que este cuestionario ¡sea más divertido!

REPARTO DE MUESTRAS

Usted puede repartir muestras hechas con Formula 1. Después pregunte si alguien desea saber más acerca de cómo funcionan los productos de nutrición Herbalife, les será interesante y útil uno de los materiales de esta semana: “Maximice su Nutrición Celular”. (Ver “Productos por semana” en el Apéndice B donde hallará más ideas para repartir muestras).

TERMINE LA CLASE

Desea a todos una magnífica semana y dígales que se les verá “un poco menos la próxima vez”. Recuerde a los participantes nuevos que deben quedarse después de la clase para medirse y tomarse sus fotos.