

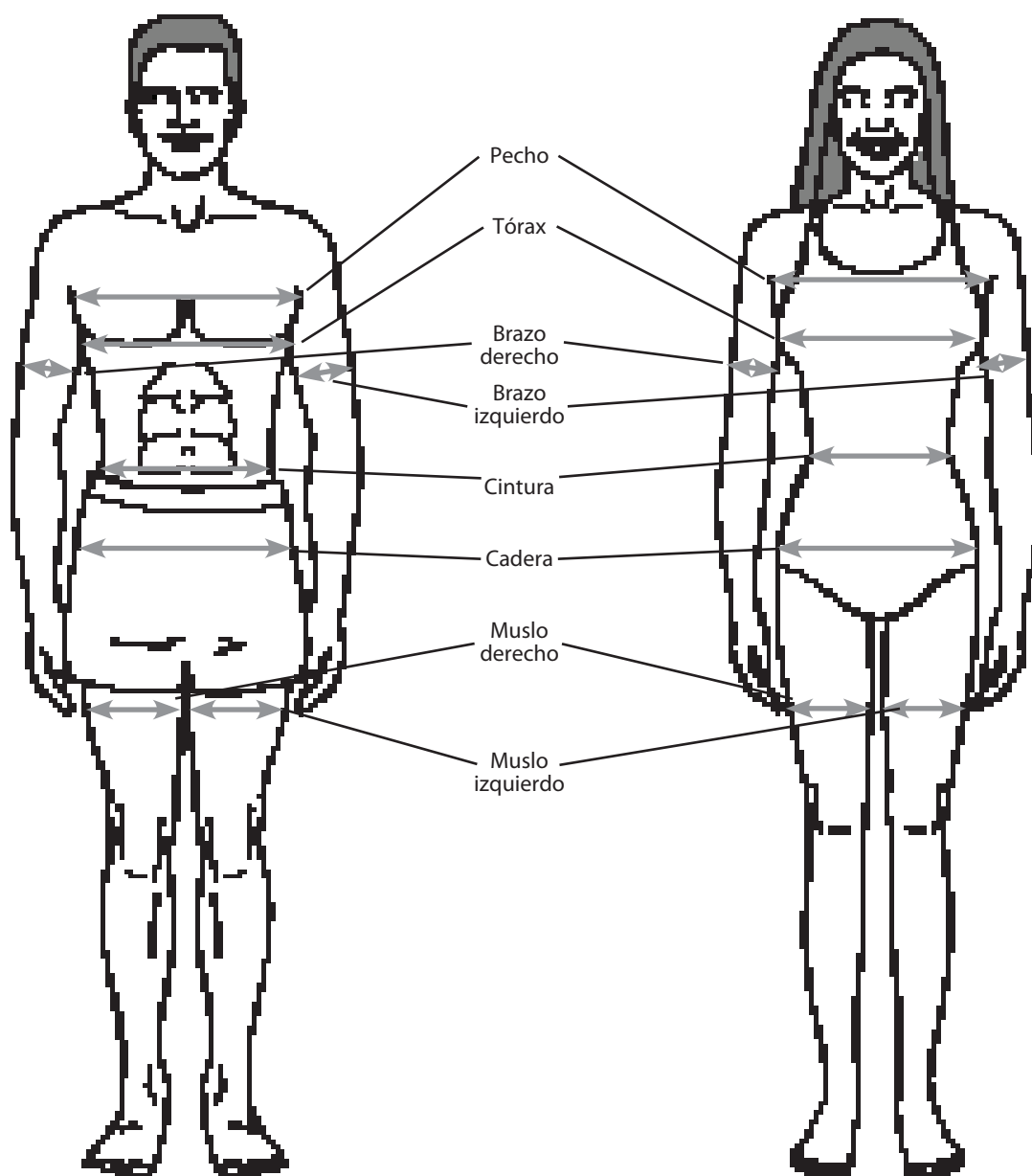
PRODUCTOS POR SEMANA

	TEMA	MUESTRAS DE PRODUCTOS	PRODUCTO ENFOCADO
Semana 1	La Proteína	ProteínaBarDeluxe (todos los sabores)	Barras de proteína y Performance Protein Powder
Semana 2	Composición corporal; bocadillos; agua	Batidos o pies hechos con Formula 1	Formula 1, Performance Protein Powder, Cell-U-Loss®
Semana 3	El Metabolismo	Roasted Soy Nuts o Roasted Soy Nuts sobre ensalada	Concentrado de te Herbal, Thermojetics
Semana 4	Los carbohidratos; comprar y cocinar; Nutrición Celular	Beverage Mix sabor mango-durazno o sopa de crema de pollo	Formula 1, Barras con Proteína, Bebida Refrescante de Fruta
Semana 5	Las etiquetas nutricionales; grasas; control de porciones	Nueces mixtas (almendras, nueces, nueces de la India y Roasted Soy Nuts de Herbalife®)	Herbalifeline®, Core Complex, Thermo-Bond®
Semana 6	La salud digestiva	Formula 1 con Aloe	Aloe, Thermobond
Semana 7	Comer fuera	Formula 1	Thermo-Bond®, Aminogen**
Semana 8	La fibra	Complejo de Fibra Activa en jugo o en batido Formula 1	Florafiber
Semana 9	El azúcar	Barra con proteína o Beverage Mix	Formula 1, Kids Shakes, Bebida refrescante de fruta
Semana 10	El ejercicio	H ³ O® o Kickoff®	Aminogen** Kickoff®
Semana 11	La salud del corazón	Niteworks®	Herbalifeline®
Semana 12	Mantenimiento; bienestar de largo plazo	Barras de arce-pacana hechas con Formula 1	Productos de Nutrición Celular (Formula 1, Formula 2, RoseOx®, Schizandra Plus, Xtra-Cal®)

*Aminogen® es una marca registrada de Triarco Industries, Inc., y está protegida por la Patente de EUA No. 5,387,422.

†RoseOx® es una marca registrada de Zuellig Botanicals, Inc.

CÓMO TOMAR MEDIDAS CORRECTAMENTE



Convenio de Participación en el Reto para tener un Peso Saludable

¡Gracias por su interés en el Reto para tener un Peso Saludable! Por medio del Reto, los Distribuidores Independientes Herbalife (también conocidos como “entrenadores”) pueden ayudar a los participantes a lograr sus metas de mejora de nutrición y mejorar su bienestar en general. Queremos que la pase muy bien mientras se divierte y entabla nuevas amistades en nuestro Reto para tener un Peso Saludable. Recuerde que cualquier dieta o programa de mejora de nutrición razonable incluye ejercicio y comidas saludables. Además siempre es buena idea consultar con su médico de cabecera antes de iniciar un programa de ejercicio o de mejora de nutrición.

El(los) entrenador(es) responsable(s) de este Reto:

Nombre(s): _____

Información de contacto: _____

Por favor lea este documento cuidadosamente y firme para confirmar que entiende todas las condiciones generales del Reto para tener un Peso Saludable.

- A cambio de su cuota de participación de \$135.00 MX y al firmar este documento, usted tendrá derecho a participar en el Reto para tener un Peso Saludable identificado más adelante y tendrá derecho a ganar los diversos premios que se otorgarán al concluir el Reto. Usted también asistirá a tomas de peso cada semana en las que tendrá la oportunidad de hacer preguntas, recibir asesoría y educación.
- Este Reto para tener un Peso Saludable inicia la semana del _____/ _____, 20____ y concluye la semana del _____/ _____, 20____.
- Los entrenadores son empresarios independientes. Son los únicos responsables de la operación y los detalles de cada Reto para tener un Peso Saludable.
- Se recomienda, pero no se exige, comprar o consumir productos Herbalife® durante su participación.
- La Cuota de Participación de \$135.00 MX cubre todos premios pagados además de costos mínimos de operación.
- La Cuota por no tener progreso es de \$50.00 MX por conforme al ultimo registro de los logros del participante.
- La Cuota por Ausencias es de \$20.00 MX por cada una. Se permite una (1) falta sin penalización.
- La Cuota de Participación es totalmente reembolsable si el participante la solicita durante las 48 horas siguientes a la fecha de inicio del Reto.

- Los Premios por mejora de nutrición se entregan a los 3 primeros lugares según lo siguiente:
 - ™ 1er lugar: Se le pagará 45% a la persona que haya tenido mayor porcentaje de logros al final del reto.
 - ™ 2do lugar: Se le pagará 25% a la persona que haya tenido el segundo mayor porcentaje de logros al final del Reto.
 - ™ 3er lugar: Se le pagará 15% a la persona que haya perdido el tercer porcentaje mayor de logros para el final del Reto.
- Se le otorgará un Premio por Pulgadas al participante que haya reducido el mayor número de pulgadas y que no figure también entre los tres primeros lugares de mejora de nutrición. El ganador del pago por pulgadas recibirá todo el dinero reunido de las cuotas porno cumplir con las metas y faltas.
- En el caso de que le quede alguna duda sobre el Reto para tener un Peso Saludable después de leer este documento, no dude en preguntar al (los) entrenador(es) que aparecen en este Convenio.
- Como participante, usted debe comunicar total y regularmente su avance y nunca dejar de hacer preguntas para que pueda recibir la asesoría y capacitación adecuada.
- Usted debe tener cuando menos 14 años de edad para incorporarse a un Reto para tener un Peso Saludable. Si tiene entre 14 y 17 años, su padre o guardián legal deberá firmar en el espacio previsto.

Yo, _____, he revisado y estoy de acuerdo con todo lo anterior.
(NOMBRE CON LETRA DE MOLDE)

Firma: _____ Fecha: ____ / ____ / ____

Firma: _____ Fecha: ____ / ____ / ____
(Se requiere la firma del padre o guardián legal si el participante es menor de 18 años)

Domicilio: _____

Ciudad: _____ Código Postal: _____

Teléfono: _____ - _____ - _____

Correo electrónico: _____

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.

SECCIÓN TRES: Materiales de registro para la semana 1

REGISTRO SEMANAL DE PESOS Y MEDIDAS

Nombre: _____ Fecha: ____ / ____ / ____

	Sem. 1 (Peso Inicial)	Sem. 2	Sem. 3	Sem. 4	Sem. 5	Sem. 6	Sem. 7	Sem. 8	Sem. 9	Sem. 10	Sem. 11	Sem. 12
Peso (KG)												
Pérdida/ aumento semanal de peso												
Perdida total de Peso												
% Perdido												
Cuota pagada por aumento de peso												
Pecho												
Tórax												
Cintura												
Cadera												
Muslo derecho												
Muslo izquierdo												
Brazo derecho												
Brazo izquierdo												
Total de pulgadas perdidas												

CUESTIONARIO DE BIENESTAR

1. ¿Sus comidas contienen más proteína de aves, carne magra, pescado y vegetal (soya) que de cortes tipo bife, asados y otras carnes rojas?
2. ¿Consume usted una variedad de coloridas frutas y verduras? ¿Come usted cuando menos siete porciones de éstas al día?
3. ¿Consume usted básicamente granos enteros (pan, pasta y arroz 100% integrales) en lugar de pasta regular, arroz y pan blanco?
4. ¿Consume usted pescado de mar cuando menos tres veces por semana?
5. ¿Evita usted ingerir alimentos fritos, aderezos, salsas, gravy, mantequilla y margarina?
6. ¿Está su sistema digestivo sin problemas de indigestión o irregularidad?
7. ¿Hace usted cuando menos 30 minutos de ejercicio de tres a cinco días por semana?
8. ¿Conserva usted un peso estable o correcto?
9. ¿Generalmente tiene usted tiempo para preparar comidas balanceadas, en lugar de comer opciones para llevar o rápidas?
10. ¿Se mantiene lejos de los refrescos gaseosos y típicos alimentos de botana a lo largo del día y después de la cena?
11. ¿Está usted libre de problemas de retención de líquidos e inflamación?
12. ¿Tiene usted la energía y concentración que necesita para enfrentar sus retos diarios?
13. ¿Bebe usted cuando menos ocho vasos de agua al día?
14. ¿Está satisfaciendo su ingesta diaria recomendada de calcio? a. Hombres = 1,000 mg;
b. Mujeres menores de 50 = 1,200 mg; c. Mujeres mayores de 50 años = 1,500 mg
15. ¿Se hallan en un rango normal su presión sanguínea, triglicéridos y colesterol malo?
- 16a. Hombres: ¿Están sin problemas asociados a su próstata como orinar lentamente o levantarse por las noches a orinar?
- 16b. Mujeres: ¿Están sin problemas asociados a su ciclo menstrual/menopausia como cambios en el estado de ánimo, bochornos o problemas para dormir?

CUESTIONARIO DE BIENESTAR

¿Cómo respondió?

1. ¿Sus comidas contienen más proteína de aves, carne magra, pescado y vegetal (soya) que de cortes tipo bife, asados y otras carnes rojas?
La carne blanca del pollo o pavo y del pescado de mar aportan menos grasa y grasa saturada que la mayoría de los cortes de carne roja o cerdo. Es importante comer más de estas carnes “que le hacen provecho” que las carnes grasosas como las salchichas, bifés y asados, y balancear diariamente las proteínas con algo de proteína vegetal como la soya.
2. ¿Consume usted una variedad de coloridas frutas y verduras? ¿Come usted cuando menos siete porciones de éstas al día?
Es importante comer cuando menos siete porciones al día de frutas y verduras a fin de obtener la fibra, vitaminas y minerales que contienen estos alimentos. Coma de una selección amplia de fruta y verdura de diferentes colores para obtener una variedad de las miles de sustancias que sólo las plantas contienen para mantenerlo saludable.
3. ¿Consume usted básicamente granos enteros (pan, pasta y arroz 100% integrales) en lugar de pasta regular, arroz y pan blanco?
Los granos procesados y refinados aportan principalmente harina en forma de calorías vacías. Es importante consumir productos de grano integral para que pueda aprovechar todas las bondades de los granos incluyendo las vitaminas, fibra y proteína que contienen.
4. ¿Consume usted pescado de mar cuando menos tres veces por semana?
El pescado de mar contiene saludables aceites que pueden ayudar a reducir el riesgo de cardiopatías cuando se consumen como parte de una dieta sana. Generalmente, también contienen menos grasa que otras carnes, así que pueden ayudarle a conservar un peso saludable.
5. ¿Evita usted ingerir alimentos fritos, aderezos, salsas, gravy, mantequilla y margarina?
Los alimentos fritos, aderezos, jugo de carne, salsas, mantequilla y margarina aportan muchas calorías y grasa saturada a su alimentación aun cuando los consuma en pequeñas cantidades. Como es difícil controlar las porciones, mejor evite estos alimentos hasta donde sea posible.
6. ¿Está su sistema digestivo sin problemas de indigestión o irregularidad?
La regularidad es importante para poder eliminar las toxinas del cuerpo. Una eliminación sana puede mantener el balance normal de colesterol y otras grasas en la sangre. La indigestión o irregularidad pueden evitarse comiendo diariamente 25 gramos de fibra proveniente de frutas, verduras y granos integrales, así como bebiendo entre seis y ocho vasos de agua al día y reduciendo el estrés con el ejercicio leve y la meditación.

7. ¿Hace usted cuando menos 30 minutos de ejercicio de tres a cinco días por semana?
Hacer ejercicio que estimule su corazón al menos de tres a cinco días por semana durante 30 minutos como mínimo, le ayudará a conservar la salud de su sistema cardiovascular, un peso corporal sano y a reducir el estrés.
8. ¿Conserva usted un peso estable o correcto?
Se puede conservar un peso sano y apropiado haciendo ejercicio regularmente y siguiendo una dieta basada en proteínas bajas en grasa, frutas, verduras y porciones controladas de alimentos basados en granos integrales. Muchas personas pasan por ciclos de aumento y mejora de nutrición. Esto puede derivar en la pérdida de tejido magro y una disminución en el índice metabólico.
9. ¿Generalmente tiene usted tiempo para preparar comidas balanceadas, en lugar de comer opciones para llevar o rápidas?
Con nuestras vidas tan agitadas resulta tentador comprar comidas preparadas o rápidas. A menudo comemos mientras realizamos otras actividades. Existen muchos artículos prácticos como ensaladas prelavadas, verduras congeladas, fruta cortada y porciones de aves de cocción rápida con los que se pueden integrar comidas sanas rápidamente.
10. ¿Se mantiene lejos de los refrescos gaseosos y típicos alimentos de botana a lo largo del día y después de la cena?
Comer saludables frutas y verduras entre comidas es una cosa, pero las golosinas grasosas, altas en azúcar a las que se recurre frecuentemente por estrés, aburrimiento o hábito es otra. Trate de cambiar estos alimentos por bocadillos más sanos, o disfrute de una taza de té caliente para ayudarle a aliviar el estrés.
11. ¿Está usted libre de problemas de retención de líquidos e inflamación?
El exceso de grasa a veces puede deberse simplemente a retención de líquidos. Los dedos inflamados son indicios de que esto podría estar sucediendo. Es importante mantener un balance hídrico normal.
12. ¿Tiene usted la energía y concentración que necesita para enfrentar sus retos diarios?
Todos deseamos desempeñarnos al máximo durante el día. El ejercicio regular y controlar el estrés pueden ayudarle a dormir mejor y sentirse descansado y energizado durante el día.
13. ¿Bebe usted cuando menos ocho vasos de agua al día?
Si espera a sentir sed antes de beber agua, usted ya podría estar ligeramente deshidratado. Su organismo requiere agua para realizar muchas funciones. Estar bien hidratado ayuda a conservar la salud de su piel y otros tejidos.
14. ¿Está satisfaciendo su ingesta diaria recomendada de calcio? a. Hombres = 1,000 mg;

CUESTIONARIO DE BIENESTAR

¿Cómo respondió?

b. Mujeres menores de 50 = 1,200 mg; c. Mujeres mayores de 50 años = 1,500 mg

El calcio es importante para la salud ósea. Además ayuda a mantener controlada la presión sanguínea. Las mejores fuentes de calcio en la dieta son los productos lácteos desgrasados y los alimentos fortificados con calcio. Como la mayoría de las personas no consumen suficientes porciones de alimentos lácteos todos los días, frecuentemente se requiere de una combinación de alimentos y suplementos.

15. ¿Se hallan en un rango normal su presión sanguínea, triglicéridos y colesterol malo?

La presión alta, los triglicéridos y el colesterol pueden ponerlo en riesgo de presentar una enfermedad cardiovascular. El ejercicio regular y una alimentación con poca grasa y rica en alimentos vegetales, fibra y grasas saludables provenientes del pescado pueden ayudar a controlar estos factores.

16a. Hombres: ¿Están sin problemas asociados a su próstata como orinar lentamente o levantarse por las noches a orinar?

Despertar para orinar es un síntoma de que la inflamación de la próstata podría estar afectando la capacidad para vaciar completamente la vejiga por las noches. Orinar lentamente o un chorro débil constituye otro indicio de que la próstata podría estar agrandada.

16b. Mujeres: ¿Están sin problemas asociados a su ciclo menstrual/menopausia como cambios en el estado de ánimo, bochornos o problemas para dormir?

La interrupción del sueño y los bochornos indican los efectos de los cambios hormonales que ocurren con la menopausia en mujeres mayores de 50 años. Los síntomas del ciclo menstrual se presentan en los últimos 10 días del mes por cambios en los niveles hormonales e incluyen inflamación, cambios en el estado de ánimo y sensibilidad en los senos.

