OPTAVIA®

Guía del Optimal Weight 4 & 2 & 1 Plan®

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

Contenido

Bienvenido a **OPTA**VIA® 4

Antes de empezar 6

Seis pasos para lograr una salud óptima 7

El Plan Optimal Weight 4 & 2 & 1 12

¿Qué es una comida Lean & Green (proteína magra y vegetales)? 14

El Plan Optimal Health 3 & 3® 22

Recursos y apoyo adicionales 23

Diario de comidas del Plan Optimal Weight 4 & 2 & 1 24

¡Bienvenido a **OPTA**VIA!

En **OPTA**VIA, creemos que puede vivir la mejor vida posible y sabemos que eso requiere que esté saludable. Le ayudamos a lograr una transformación de por vida incorporando hábitos saludables en todo lo que hace. Estos hábitos sincronizan su mente y su cuerpo para que trabajen a su favor. Cada nuevo hábito sencillo, cada decisión saludable, cada cambio positivo conduce a más.

Ahora es parte de la Comunidad **OPTA**VIA y estamos aquí para ayudarle a que se convierta en su mejor versión. La alimentación saludable le conduce hacia su meta, nuestros Coaches independientes de **OPTA**VIA se aseguran de que nunca tendrá que hacer el trayecto solo.

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

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

Coach de **OPTA**VIA

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

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

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

Plan Optimal Weight 4 & 2 & 1 y Productos de **OPTA**VIA

En todos los Optimal Weight 4 & 2 & 1 Plan, elegirás entre docenas de deliciosos y convenientes alimentos nutritivos, diseñados de manera

científica y que son nutritivamente intercambiables. Cada alimento nutritivo contiene proteína completas de alta calidad que ayudan a retener la masa muscular magra, y cultivos probióticos de Ganaden**BC**$^{30®}$, que ayudan a mantener la salud digestiva, como parte de una dieta equilibrada y un estilo de vida saludable. Además de consumir cinco alimentos nutritivos por día cada 2 a 3 horas, aprenderá otro hábito saludable: cómo preparar Comidas Lean & Green (proteínas magras y vegetales) para usted y su familia. Cuando aprenda en qué consiste la nutrición óptima, comer de forma saludable se convierte en algo natural.

Nuestro plan clínicamente comprobado y los productos diseñados científicamente fueron desarrollados por médicos, dietistas y científicos, han impactado en 2 millones de vidas y han sido recomendados por miles de proveedores de atención médica.

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

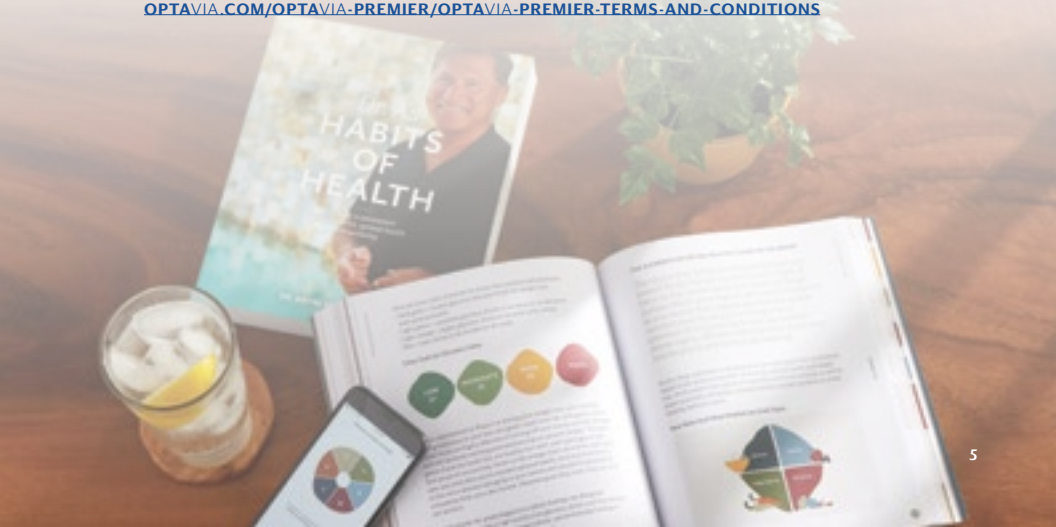
Comunidad OPTAVIA

Nuestra Comunidad **OPTA**VIA le brindará apoyo junto con su Coach de **OPTA**VIA. Cuando forma parte de **OPTA**VIA, forma parte de una Comunidad de personas con mentalidad y espiritu similares que se apoyan mutuamente a través de todo.

La Comunidad **OPTA**VIA cuenta con lo siguiente:

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

*Sujeto a términos y condiciones.
OPTAVIA.**COM/OPTA**VIA-**PREMIER/OPTA**VIA-**PREMIER-TERMS-AND-CONDITIONS**



Antes de empezar

Antes de comenzar un programa para perder peso, hable con su proveedor de atención médica sobre el programa y sobre cualquier medicamento o suplemento alimenticio que estés usando, incluido Coumadin (Warfarina), litio, diuréticos o medicamentos para la diabetes, la presión arterial alta o las afecciones tiroideas.

Cuanto más logre que su mente y su cuerpo trabajen juntos para su beneficio, más comenzará a ver que las posibilidades se abren todos los días.

Esta guía le ayudará a llevar un registro de sus alimentos nutritivos diarios, movimiento, actividad, hidratación y mucho más. Describimos las ofertas fundamentales del Plan Optimal Weight 4 & 2 & 1, que puede ayudarle a lograr un peso saludable, y del Plan Optimal Health 3 & 3, que puede ayudarle a mantener su éxito. Además, aprenderá sobre el proceso de seis pasos de estilo de vida de Habits of Health, que usará para inspirarse y guiarse a lo largo del camino hacia la transformación de por vida.

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 **OPTA**VIA® 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 **OPTA**VIA 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 **OPTA**VIA para adolescentes es el único programa **OPTA**VIA 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.**OPTA**VIA.com y hable con su Coach independiente de **OPTA**VIA sobre otros planes de **OPTA**VIA 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 **OPTA**VIA. No consuma un producto **OPTA**VIA si es alérgico a cualquiera de los ingredientes de ese producto que figuran en el envase del producto y en el sitio web de **OPTA**VIA.

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 **OPTA**VIA 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 **OPTA**VIA, 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.**OPTA**VIA o envíe un correo electrónico a NutritionSupport@**OPTA**VIA.com.

Seis pasos para lograr una salud óptima

Sus pasos para la integración

Nuestra Comunidad **OPTA**VIA brinda aliento y respuestas reales a lo largo del camino hacia la salud, la confianza y la vitalidad. Todo se basa en nuestro enfoque innovador de seis pasos que le permitirá alcanzar sus metas personales y crear su propia base para una salud óptima de por vida.

Los seis pasos son los siguientes:

paso 1 — Preparación para su trayecto

paso 2 — Alcanzar un peso saludable

paso 3 — Transición a una alimentación saludable

paso 4 — Aplicar los Hábitos de Salud

paso 5 — Optimice la salud para su edad

paso 6 — El Potencial de vivir una vida más saludable y prolongada*

*Nadie puede predecir cuánto tiempo vamos a vivir, pero algunas investigaciones indican que hacer un cambio en el estilo de vida general, tomando un rol activo en sus decisiones y comportamiento, como bajar de peso, comer más saludablemente, moverse más y reducir el estrés, puede ayudarle a vivir una vida más saludable y prolongada.

Paso 1

Preparación para su trayecto

Mientras da su primer paso hacia una vida más saludable, su Coach de **OPTA**VIA estará a su disposición para ayudarle a analizar las posibilidades y trabajar con usted para establecer las metas correctas. Para la mayoría de las personas, aprender los hábitos que conducen a una salud óptima comienza con alcanzar un peso saludable.

Hable con su Coach de **OPTA**VIA sobre lo siguiente:

- ¡Comience su trayecto!
- Cómo aprender el programa del estilo de vida basado en los Hábitos de Salud (Habits of Health).
- Ayudándole a completar su Evaluación de Bienestar en línea.
- Guía para establecer metas para su salud y bienestar.

Lecturas recomendadas: Partes 1.1 a 1.7 de *Dr. A's Habits of Health, Second Edition* y Elementos 1 a 5 de *Your LifeBook*.

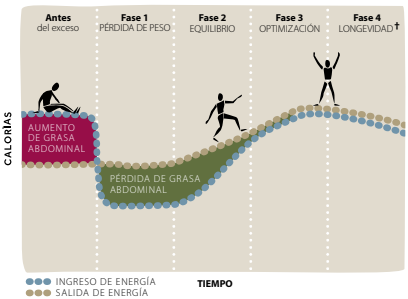
Paso 2

Alcanzar un peso saludable

Un peso saludable es el catalizador para cambios más grandes y el Plan Optimal Weight 4 & 2 & 1 puede ser la forma de lograrlo:

- Trabaje con su Coach de **OPTA**VIA para seguir nuestro comprobado Plan Optimal Weight 4 & 2 & 1 que se describe en esta guía.*
- Reconozca y celebre cada victoria y analice las nuevas oportunidades con su Coach de **OPTA**VIA.
- Participe en nuestras llamadas de apoyo comunitario.
- Comprenda y hágase cargo de su sistema de gestión de energía.

Lecturas recomendadas: Partes 2.1 a 2.7 de *Dr. A's Habits of Health, Second Edition* y los Elementos 6 a 13 de *Your LifeBook*.



* **OPTA**VIA ofrece programas especializados para personas que tienen necesidades dietéticas únicas. y/o preferencias y es posible que no pueda aplicar el Plan Optimal Weight 4 & 2 & 1. Hable con su Coach independiente de **OPTA**VIA o visite **OPTA**VIA.com para conocer planes alternativos.

† Nadie puede predecir cuánto tiempo vamos a vivir, pero algunas investigaciones indican que hacer un cambio en el estilo de vida general, tomando un rol activo en sus decisiones y comportamiento, como bajar de peso, comer más saludablemente, moverse más y reducir el estrés, puede ayudarle a vivir una vida más saludable y prolongada.

transfórmese en su mejor versión

Paso 3

Transición a una alimentación saludable

Cuando aprenda en qué consiste la nutrición óptima, comer de forma saludable se convierte en algo natural. Trabaje con su Coach de **OPTA**VIA para calcular un nivel de ingesta de calorías que mantendrá su nuevo peso saludable. Nuestro Plan Optimal Health 3 & 3 incluye tres Alimentos Nutritivos Optimal Health y tres comidas equilibradas por día. Continúe disfrutando de su Alimento Nutritivo **OPTA**VIA favorito o combínelo, lo que mejor se adapte a su estilo de vida. Descargue la aplicación **OPTA**VIA para dispositivos iPhone o Android para obtener acceso a una vasta biblioteca de Comidas Lean & Green (proteínas magras y vegetales). Elija los tamaños de porción correctos y comience a aumentar su gasto total de energía (calorías quemadas a diario) moviéndose más.

Visite **OPTA**VIA.com para obtener nuestra calculadora de gastos de energía y planes de comidas creados por nuestros dietistas registrados. Recuerde que aumentar su actividad también es una parte importante para mantener un peso saludable. Y no olvide que su Coach de **OPTA**VIA siempre está ahí para brindarle apoyo.

Lecturas recomendadas: Parte 2.8 de *Dr. A's Habits of Health, Second Edition* y Elementos 14 a 16 en *Your LifeBook*.

Paso 4

Aplicar los Hábitos de Salud

Cuanto más incorpore hábitos saludables en todo lo que hace, mejor se verá y sentirá. Estos cambios se convierten en una parte positiva de su rutina. Luego, aprenderá los Hábitos de Movimiento Saludable y los Hábitos de Sueño Saludable y la Gestión de Energía, todo en asociación con su Coach independiente de **OPTA**VIA.

Lecturas recomendadas: Partes 2.9 a 2.13 de *Dr. A's Habits of Health, Second Edition* y Elementos 17 a 19 de *Your LifeBook*.

Paso 5

Optimice la halud para su edad

Ha integrado el Sistema Transformacional de Hábitos de Salud fundamental. Las pequeñas victorias se suman a las grandes. Se siente más saludable, con más confianza y sus niveles de energía están altos. Incorporó con éxito los Hábitos de Salud a su estilo de vida.

Otro aspecto de su transformación de por vida es la optimización. Manejar el estrés y organizar su vida en torno a lo que más le importa. Aquí es cuando ve que lo que comenzó como un trayecto hacia una salud óptima puede convertirse en una oportunidad poderosa. Su transformación puede convertirse en una inspiración para los demás cuando pasa de recibir consejos a ser el Coach. Está construyendo potencialmente un negocio exitoso y en crecimiento, al mismo tiempo que le muestra a los demás el camino. Puede convertirse potencialmente en un Líder en la Comunidad **OPTA**VIA.

Lecturas recomendadas: Partes 2.14 a 2.16 de *Dr. A's Habits of Health, Second Edition* y Elementos 20 a 24 de *Your LifeBook*.

Paso 6

El potencial de vivir una vida más larga* y saludable

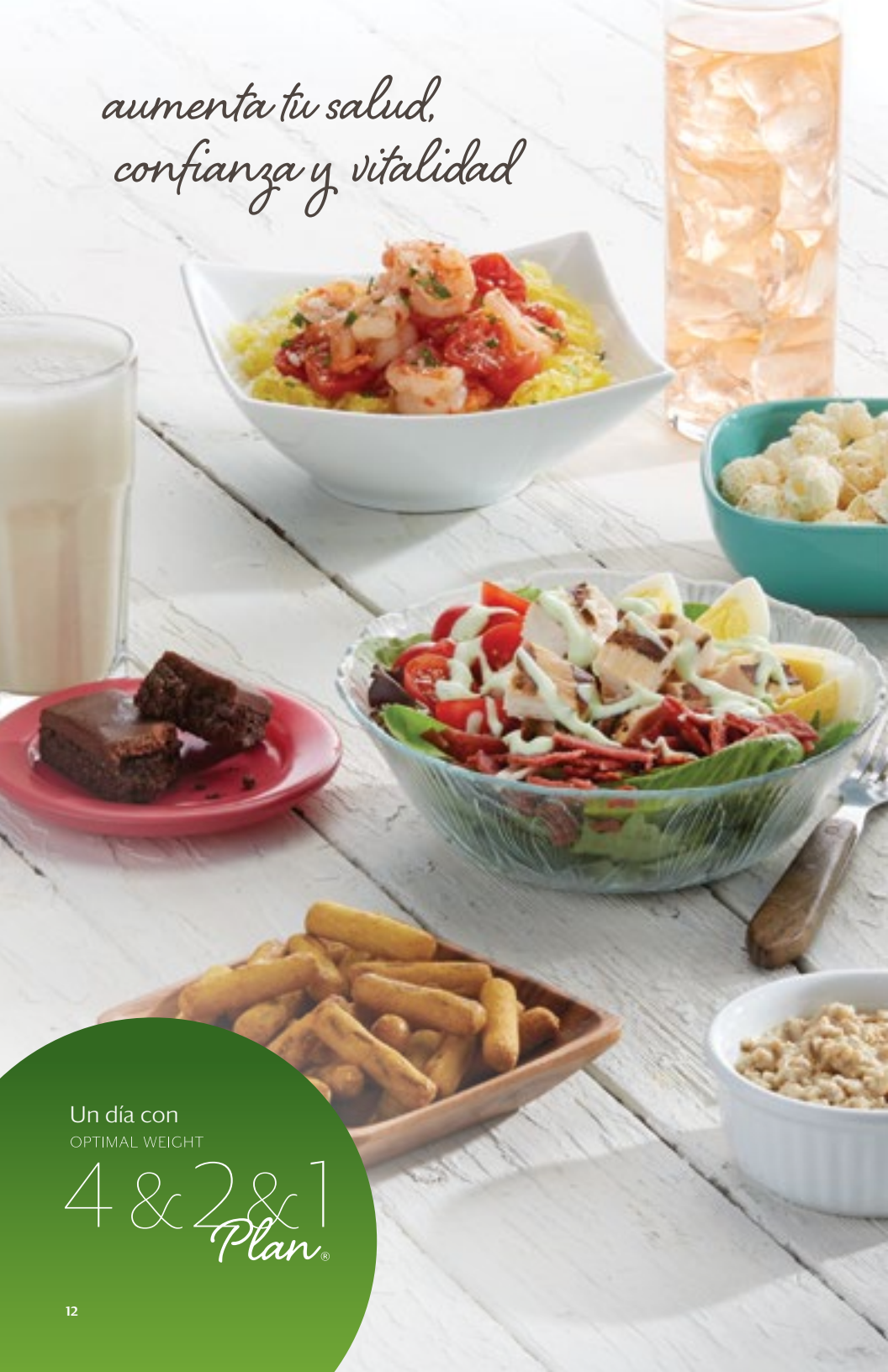
Nadie puede predecir cuánto tiempo va a vivir, pero las investigaciones sugieren que hacer un cambio general en el estilo de vida asumiendo un papel activo en sus elecciones y comportamiento, lo que incluye perder peso, comer de manera más saludable, moverse más y reducir el estrés, tiene el potencial de ayudarle a tener una vida más larga* y saludable.

Una vida óptima significa mantenerse lo más saludable posible, durante el mayor tiempo posible. Después de todo, con salud y energía renovadas, su vida puede convertirse en lo que usted quiera - Salud Óptima: indicada por el peso saludable, el movimiento saludable, el sueño saludable, los hábitos saludables y el deseo de estar mejor.

- Está alcanzando su salud Ultra.
- Aprende a desarrollar el máximo control de la energía.
- Está aprendiendo a proteger su función cerebral y a respaldar un cuerpo saludable.
- Siga trabajando con su Coach de **OPTA**VIA para que le ayude a llevar adelante una vida más plena y saludable y continúe PROGRESANDO.

Lecturas recomendadas: Partes 3.1 a 3.5 de *Dr. A's Habits of Health, Second Edition* y Elementos 25 a 26 de *Your LifeBook*.

* Nadie puede predecir cuánto tiempo vamos a vivir, pero algunas investigaciones indican que hacer un cambio en el estilo de vida general, tomando un rol activo en sus decisiones y comportamiento, como bajar de peso, comer más saludablemente, moverse más y reducir el estrés, puede ayudarle a vivir una vida más saludable y prolongada.



aumenta tu salud, confianza y vitalidad

Un día con
OPTIMAL WEIGHT
4 & 2 & 1 Plan®

El Plan Optimal Weight 4 & 2 & 1

Nuestro Plan Optimal Weight 4 & 2 & 1 es perfecto para ti si prefieres un plan de comidas flexible para ayudarte a alcanzar un peso saludable.

El Plan Optimal Weight 4 & 2 & 1 puede cubrir las necesidades de una gran variedad de individuos. Es adecuado para ti si:

- Quieres incorporar todos los grupos de alimentos, incluidos frutas, lácteos y almidones
- Tienes diabetes de tipo 1 y estás bajo supervisión constante de tu proveedor de atención médica
- Tienes diabetes de tipo 2
- Tienes 65 años o más y no haces actividad física regular
- Te ejercitas durante más de 45 minutos al día
- Necesitas perder menos de 15 libras

Es muy sencillo:

- Debes comer 4 Alimentos Nutritivos + 2 Comidas Lean & Green (proteínas magras y vegetales) + 1 bocadillo saludable
- Debes comer seis veces por día, cada dos o tres horas

Cada Alimento Nutritivo **OPTA**VIA tiene un perfil nutricional prácticamente idéntico, diseñado por nuestro equipo de científicos de la alimentación y refinados por nuestros dietistas registrados y nuestro equipo nutricional.

Cada Alimento Nutritivo **OPTA**VIA está formulado científicamente con el equilibrio adecuado de carbohidratos, proteína y grasas, para ayudarte a alcanzar un peso saludable con el Plan Optimal Weight 4 & 2 & 1.

Los Alimentos Nutritivos **OPTA**VIA no contienen colorantes, sabores ni edulcorantes de origen artificial. Cada alimento nutritivo contiene cultivos probióticos Ganeden**BC**$^{30®}$, que ayudan a mantener la salud digestiva, como parte de una dieta equilibrada y un estilo de vida saludable.

Su Coach de **OPTA**VIA puede ayudarle a elegir sus Alimentos Nutritivos al principio y pronto descubrirá sus favoritos.

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

4 Alimentos Nutritivos para el Plan Optimal Weight 4 & 2 & 1

2 Comidas Lean & Green (proteínas magras y vegetales)

1 bocadillo saludable

puede comer su comidas Lean & Green (proteínas magras y vegetales) en cualquier momento del día

OPTAVIA®
Lean & Green

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

Una comida Lean & Green (proteína magra y vegetales) incluye entre cinco y siete onzas de proteínas magras más cocidas tres (3) porciones de vegetales sin almidón y hasta dos (2) porciones de grasas saludables, según sus opciones de proteínas magras.

Disfrute de su comida Lean & Green (proteína magra y vegetales) en cualquier momento del día, cuando mejor se adapte a su horario.

Grasas saludables

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

Comida Lean & Green (proteína magra y vegetales): las opciones magras

Datos sobre las carnes magras:

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

Elija el tamaño de porción adecuado de cualquier proteína de la lista en las siguientes páginas. Dividimos las opciones de proteínas en las más magras, más magras y magras. Todas las opciones son apropiadas para el Plan Optimal Weight 4 & 2 & 1; esto solo lo ayuda a tomar decisiones informadas sobre los alimentos.

LAS OPCIONES MÁS MAGRAS: Elija una porción de 7 oz. de peso una vez cocido y agregue 2 porciones de grasa saludable.

- **Pescado:** bacalao, platija, abadejo, pez reloj anaranjado, mero, tilapia, dorado, atún (filete de atún de aleta amarilla o enlatado en agua), bagre silvestre
- **Mariscos:** cangrejo, vieira, camarón, langosta
- **Carne de animales de caza:** búfalo, alce, venado
- **Pavo molido u otro tipo de carne:** ≥ 98 % magra
- **Pavo:** carne blanca
- **Opciones sin carne:**
  - 14 claras de huevo
  - 2 tazas de sustituto de huevo líquido o claras de huevo líquidas
  - 5 oz. de seitán
  - 12 oz. (1 ½ tazas) de requesón al 1 %
  - 12 oz. de yogur griego natural sin grasa (0 %) (≤ 15 g de carbohidratos por 12 oz.)

OPCIONES MÁS MAGRAS: Elija una porción de 6 oz. de peso una vez cocido y agregue 1 porción de grasa saludable.

- **Pescado:** pez espada, trucha, halibut
- **Pollo:** carne blanca o pechuga, sin piel
- **Pavo molido u otro tipo de carne:** 95 % - 97 % magra
- **Chuleta de cerdo o solomillo de cerdo**
- **Opciones sin carne:**
  - 2 huevos enteros más 4 claras de huevo
  - 2 huevos enteros más 1 taza de sustituto de huevo líquido
  - 12 oz. (1 ½ tazas) de requesón al 2 %
  - 12 oz. de yogur griego natural bajo en grasa (2 %) (≤ 15 g de carbohidratos por 12 oz.)

OPCIONES MAGRAS: Elija una porción de 5 oz. de peso una vez cocido y ninguna porción de grasa saludable agregada.

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

Porciones de grasa saludable

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

- 1 cucharadita de aceite (de cualquier tipo)
- 1 cucharada regular de aderezo para ensaladas con bajo contenido de carbohidratos
- 2 cucharadas de aderezo para ensaladas con bajo contenido de carbohidratos y reducido en grasas
- De cinco a diez aceitunas verdes o negras
- 1 ½ oz. de aguacate
- ⅓ oz. de frutos secos comunes, como almendras, cacahuates o pistachos
- 1 cucharada de semillas comunes, como semillas de sésamo, chía, lino o calabaza
- ½ cucharada de mantequilla, margarina o mayonesa regulares

Para obtener una lista completa de opciones de grasas saludables, consulte nuestra "Lista de Condimentos y Grasas Saludables" que se encuentra en OPTAVIA **CLIENT ANSWERS.**

Comida Lean & Green (proteína magra y vegetales): las "Opciones Vegetales"

Elija tres porciones de nuestra lista de opciones verdes a continuación para cada una de sus comidas Lean & Green (proteínas magras y vegetales). Hemos clasificado las opciones de vegetales en los niveles con menor contenido, con contenido moderado y con mayor contenido de carbohidratos. Cada una es apropiada en el Plan Optimal Weight 4 & 2 & 1; la lista lo ayuda a tomar decisiones informadas sobre los alimentos.

Elija 3 porciones de la Lista de Opciones Vegetales:
1 porción: ½ taza de verduras (a menos que se detalle otra cosa)

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, col china (cruda)

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

CONTENIDO MODERADO DE CARBOHIDRATOS

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

ALTO CONTENIDO EN CARBOHIDRATOS

½ taza: brócoli, repollo colorado, chayote, berza u hojas de mostaza (cocidas), frijoles verdes o amarillos, calabaza kabocha, colinabo, puerros (cocidos), quimbombó, pimiento (cualquier color), cebollines (crudos), calabaza amarilla (cuello curvo o recto), tomates, nabo, calabaza espagueti, palmitos, jícama, acelga (cocida)

NOTA: Todos los vegetales contribuyen a una alimentación saludable. Sin embargo, en Optimal Weight 4 & 2 & 1 Plan, quitamos los vegetales ricos en carbohidratos (como zanahorias, maíz, arvejas, papas, cebollas, habas de soja verdes [edamame] y repollitos de Bruselas) para obtener mejores resultados en la pérdida de peso. Una vez que haya alcanzado su peso saludable, le recomendamos que incluya TODO tipo de vegetales para gozar de buena salud por mucho tiempo.

Bocadillos Saludables

En el Plan Optimal Weight 4 & 2 & 1 puedes incorporar un almidón, fruta, láctea o bocadillos **OPTA**VIA a una de tus comidas. Habla con su Coach de **OPTA**VIA sobre los bocadillos opcionales aprobados por el plan, incluidos los siguientes:

OPTAVIA Snacks (Bocadillos **OPTA**VIA):

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

Almidón

Una porción saludable de almidón es:

- 1 rebanada de pan integral (3g o más de fibra por rebanada)
- 2 rebanadas de pan de granos integrales, dietético y bajo en calorías (alrededor de 40 calorías por rebanada)
- ¾ taza de cereal integral frío, como copos de salvado (3 g o más de fibra por porción)
- ½ taza de cereal cocido
- ½ taza de guisantes, maíz
- 1 taza de calabaza de invierno
- ¼ de papa horneada grande (3 oz.)
- ⅓ taza de arroz integral cocido
- ⅓ taza de pasta de trigo integral cocida
- ½ taza de frijoles o lentejas cocidos

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

Frutas

Una porción de bocadillo saludable de fruta puede ser:

- 1 pequeña pieza de fruta fresca (4 oz.) como pera, manzana, naranja, etc.
- ½ taza de fruta fresca o congelada
- 1 taza de melón fresco cortado en cubos, como melón cantalupo, rocío de miel, etc.
- ¾ taza de frutos rojos frescos
- ½ taza de frutas enlatadas como duraznos, peras o cócteles de frutas (elija frutas envasadas en agua o jugos naturales, no con almíbar)
- 17 uvas frescas
- ½ pomelo grande
- ½ plátano grande o 1 banana extra pequeña

Lácteos

Una porción de bocadillo saludable de productos lácteos puede ser:

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

NOTA: Siempre elija productos lácteos descremados o bajos en grasa. Los quesos de cualquier tipo no deben considerarse una opción láctea y, por lo tanto, no pueden contarse como un refrigerio saludable. Consulte la "Vegetarian Information Sheet (Hoja de Información Vegetariana)" que se encuentra en las Respuestas de los Clientes de **OPTA**VIA (ANSWERS.**OPTA**VIA.com) para obtener información sobre cómo incluir el queso como una opción de proteína magra en su plan de pérdida de peso.

Extras para el Plan Optimal Weight 4 & 2 & 1

Flavors of Home®

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

Condimentos opcionales

Use condimentos para agregar sabor y gusto a sus comidas, pero r ecuerde que también contribuyen a su ingesta general de carbohidratos. Le recomendamos leer las etiquetas de los alimentos para obtener información sobre los carbohidratos y controlar sus porciones de condimentos para obtener resultados óptimos. Una porción de condimentos no debe contener más de 1 gramo de carbohidratos por porción. En el Plan Optimal Weight 4 & 2 & 1 puedes disfrutar hasta tres (3) porciones de condimentos en cada una de sus Comidas Lean & Green (proteinas magras y vegetales).

Ejemplos:

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

NOTA: Contacta con tu Coach de **OPTA**VIA para obtener una lista completa de condimentos, grasas saludables y recomendaciones de porciones.

sé extraordinario hoy

3 Alimentos Nutritivos para el Plan Optimal Health 3 & 3

3 comidas equilibradas

El Plan Optimal Health 3 & 3

Continúe su trayecto hacia una salud óptima
Una vez que haya alcanzado su peso saludable, es de suma importancia que mantenga los buenos hábitos que aprendió, incluyendo alimentar de forma nutritiva a su cuerpo cada dos o tres horas. Hemos desarrollado el Plan Optimal Health 3 &3 para ayudarle a mantener un peso saludable. Se basa en pequeñas comidas nutricionalmente equilibradas cada dos o tres horas, al igual que en el Plan Optimal Weight 4 & 2 & 1, aunque le permite integrar más opciones de alimentos en las proporciones adecuadas. Su Coach independiente de **OPTA**VIA le puede decir más sobre el Plan Optimal Health 3 & 3 desarrollado por nuestro equipo de dietistas registrados.

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

Le acompañamos en cada paso de su trayecto

Hable con su Coach independiente de OPTAVIA
El apoyo atento, informado y personalizado que brinda su Coach personal es uno de los componentes claves que hacen que **OPTA**VIA se diferencie de otros programas. Recurra a su Coach de **OPTA**VIA para obtener apoyo al iniciar su trayecto hacia una salud óptima.

Desarrolle sus Hábitos de Salud
El Sistema Transformacional de Hábitos de Salud del Dr. A es su programa de base para crear hábitos saludables. Este enfoque exclusivo e integral es esencial para su éxito a largo plazo. Hable con su Coach de **OPTA**VIA hoy mismo sobre el uso de esta herramienta para transformarse a usted mismo y transformar a otros.

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

Aprenda de la Comunidad OPTAVIA
Comuníquese mediante las llamadas de apoyo lideradas por un Coach para hacer preguntas, obtener más información sobre el programa y los productos y recibir el apoyo que necesita. Visite Answers.**OPTA**VIA.com para obtener herramientas y recursos adicionales.

Descubra recetas nuevas y deliciosas
Visite nuestra página de Pinterest o descargue la aplicación **OPTA**VIA desde la Apple App Store (para usuarios de iPhone) o Google Play (para dispositivos Android) para acceder a una variedad de recetas de Comidas Lean & Green (proteínas magras y vegetales). La aplicación **OPTA**VIA también tiene opciones de autoservicio relacionadas con los pedidos y devoluciones de **OPTA**VIA Premier y otros recursos claves.

*Resumen de los términos y condiciones: Nuestros mensajes de texto móviles están dirigidos a suscriptores mayores de 13 años y se entregan a través del código corto 462-57 (GOALS) de los EE. UU. Puede recibir hasta 50 mensajes por mes para alertas de texto. Aplican tarifas por mensajes y datos. Este servicio está disponible para personas con teléfonos que aceptan texto y están suscritas a operadoras que incluyen SouthernLinc, Bandwidth, Google Voice, Buffalo Wireless, Chariton Valley Cellular, Leaco, CableVision, Copper Valley, AT&T, Sprint/Boost/Virgin, T-Mobile/MetroPCS, Verizon Wireless, CellCom USA, C Spire Wireless, U.S. Cellular, Pine Belt Wireless, ACS/Alaska, Atlantic Tele-Network International (ATN), Advantage Cellular (DTC Wireless), Appalachian Wireless, Bluegrass Cellular, Cellular Network Partnership (PIONEER), Cellular One of East Central Illinois, Chat Mobility USA, Coral Wireless (Mobi PCS), Element Mobile (Flat Wireless), Epic Touch (Elkhart Telephone), GCI Communications Corp, Golden State Cellular, Illinois Valley Cellular (IV Cellular), i Wireless (IOWA Wireless), Nex-Tech Wireless, MTA Communications, MTPCS (Cellular One Nation), Cross Telephone Company (MBO Wireless), Duet IP (Maximum Communications New Core Wireless), Inland Cellular Telephone Company, Immix (Keystone Wireless), Mosaic (Consolidated or CTC Telecom), Northwest Missouri Cellular Limited, Peoples Wireless, Panhandle Telecommunications Systems (PTCI), RINA, Revol Wireless USA, SI Wireless/Mobile Nation, SRT Wireless, Texas RSA 3 Ltd (Plateau Wireless), Thumb Cellular, United Wireless, Union Telephone Company (Union Wireless), Viaero Wireless, West Central Wireless (5 Star Wireless), Sagebrush Cellular (Nemont), Carolina West Wireless (CWW), Pine Cellular, Aio Wireless/Cricket. Para obtener ayuda, envíe un mensaje de texto con la palabra HELP al 462-57 (GOALS), visite ANSWERS.**OPTA**VIA.com o llame al +1.888.**OPTA**VIA. Puede detener su suscripción móvil en cualquier momento enviando un mensaje de texto con la palabra STOP al código corto 462-57 (GOALS).

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

diario de la semana 1

	Día 1	Día 2	Día 3
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)	Ingresa a la página de Pinterest de **OPTA**VIA o a la aplicación de **OPTA**VIA para acceder a recetas de Comidas Lean & Green		
Comida Lean & Green (proteína magra y vegetales)	Ingresa a la página de Pinterest de **OPTA**VIA o a la aplicación de **OPTA**VIA para acceder a recetas de Comidas Lean & Green		
Bocadillo saludable	ej.: **OPTA**VIA Puffed Ranch Snacks		
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	1 2 3 4 5 6 7 8

Día 4	Día 5	Día 6	Día 7
1 2 3 4 5 6 7 8	1 2 3 4 5 6 7 8	1 2 3 4 5 6 7 8	1 2 3 4 5 6 7 8

diario de la semana 2

	Día 8	Día 9	Día 10
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	1 2 3 4 5 6 7 8

Día 11	Día 12	Día 13	Día 14
1 2 3 4 5 6 7 8	1 2 3 4 5 6 7 8	1 2 3 4 5 6 7 8	1 2 3 4 5 6 7 8

diario de la semana 3

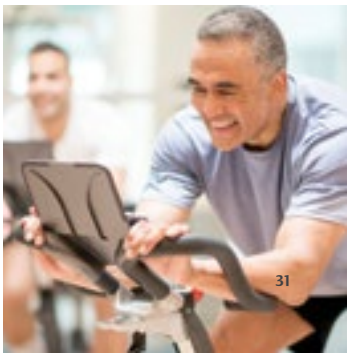
	Día 15	Día 16	Día 17
Alimento Nutritivo			
Alimento Nutritivo			
Alimento Nutritivo			
Alimento Nutritivo			
Comida Lean & Green (proteína magra y vegetales)			
Comida Lean & Green (proteína magra y vegetales)			
Bocadillo saludable			
Consumo de agua *(anota la cantidad de vasos de agua que tomas a diario)* = 8 oz.	1 2 3 4 5 6 7 8	1 2 3 4 5 6 7 8	1 2 3 4 5 6 7 8

Día 18	Día 19	Día 20	Día 21
1 2 3 4 5 6 7 8	1 2 3 4 5 6 7 8	1 2 3 4 5 6 7 8	1 2 3 4 5 6 7 8

diario de la semana 4

	Día 22	Día 23	Día 24
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	1 2 3 4 5 6 7 8

Día 25	Día 26	Día 27	Día 28
1 2 3 4 5 6 7 8	1 2 3 4 5 6 7 8	1 2 3 4 5 6 7 8	1 2 3 4 5 6 7 8



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

OPTAVIA®
transformación de por vida
un hábito saludable a la vez.®
#OPTAVIA
#LifelongTransformation

OPTAVIA®

1.888.**OPTA**VIA
www.**OPTA**VIA.com
Baltimore, Maryland
32712_GUI_SPAN_4-2-1-GUIDE_070521

DSA MEMBER DIRECT SELLING ASSOCIATION

© 2021 **OPTA**VIA LLC. Todos los derechos reservados.