

Jorie Weight Loss Centers

Eigram, Inc.

**611 Enterprise Dr
Oak Brook, Illinois 60523
Telephone 630.575.0855**

**818 W. Northwest Hwy
Palatine, Illinois 60067
Telephone 847.358.1500**

PARA MAYOR EXITO EN PERDIDO DE SU SOBRE-PESO Y OPTIMA NUTRICION

Tome 6 a 8 vasos de agua diariamente. Mantenga algun tipo de ejercicio a diario. Caminar sigue siendo lo mejor. haga ejercicio dos o tres dias semanal. Ejercicio fuerte debe ser moderada. Evite el alcohol. Es importante comer tres comidas al dia. Tres mayores o 6 mas pequenas.

PROTEINAS

1 HUEVO O SUBSTITUTO LIBRE DE COLESTEROL

ESCOJA UNO:

Pescado (cualquier clase)

Leche descremada (una taza)

Mariscos

Requeson (sin grasa, una taza)

Tuna o Salmon

Yogurt (de dieta, con o sin fruta)

Pollo o pavo (blanco sin pellejo)

**USE PAM SPRAY (SABOR A MANTEQUILLA, OLIVA O ORIGINAL)
VEGETALES (Sin limite)**

Esparragos

Apio

Cebollas

Zannahoria (crudas)

Ejotes

Pepinos

Rabanos

Betabel

Brocoli

Berenjena

Espinacas

Cilantro

Repollo

Lechuga

Pimenton

Endibia

Coliflor

Hongos

Calabacitas

Zucchini

(No comer chicharos, zanahorias cocidas ni elotes)

CARBOHIDRATOS

AZUCAR DEBE SER DE DIETA, NUTRASWEET, SPLENDA, EQUAL

Solamente dos frutas

Palomitas de maiz (sin sal, mantequilla de dieta)

Unicamente jugo de toronja (ningun otro)

*3 revanadas de pan integral (45 calorias cada una)

SIN LIMITE

NO USEN MANTEQUILLA O MARGARINA. PUEDEN USAR "I Can't Believe It's Not Butter" EN LATA, para cocinar, freir

Toda clase de especies y condimentos

Te helado o Cristal Lite

Ajo, limon, lima

Soda de dieta sin cafeina ("Diet Rite")

**Vinagre, mostaza

Cafe o te descafeinado azucar artificial (equal o splenda)

Gelatina con nutrasweet

INSTRUCCIONES ESPECIALES:

Medicamento debe ser tomado dentro la primera hora de despertar, despues del desayuno. Totalmente bien balanciado, con cantidades ajustadas a los requerimientos de cada individuo. Evite la cafeina para mejor dormir. **Tambien evite los almidones, tales como el pan blanco, pastas, arroz blanco y cereales azucarados bajos en fibras.**

***DESPUES DEL PRIMER MES** el pan puede substituirse por una taza de trigo como....

Shreaded Wheat, Whole Wheat Total, Grape Nuts o una papa chica horneada 0 ¾ de taza de arroz entero color café.

****EL ADEREZO EMBOTELLADO PARA ENSALADAS** debe ser de 20 calorias o menos por servida sin grasas.

Manden cinco personas para recibir su visita gratis

Jorie Weight Loss Centers *Eigrum, Inc.*

NOTAS

RECOMENDACIONES DE DIETA Y ALIMENTOS

Seguir rigurosamente una dieta es esencial y recomendable, en conjunto con su medicamento.

Mantenga a su alrededor alimentos nutritivos, compre su mandado con la hoja de su dieta en la mano. Tenga los ingredientes correctos y listos para prepararlos, aperitivos que pueda llevar con usted al trabajo.

Estas comidas fueron escogidas para usted por razones especificas. Ante todo son altos en nutricion y fibra; bajos en grasa y colesterol. Le proveen con proteinas essenciales, calcio y la mejor forma de carbohidratos para un optimo control del apetito y perdida de peso.

Dos efectos muy importantes que estos alimentos le proporcionan:

1 – Nivelar el nivel de la glucosa. Cuando los niveles de la glucosa estan altos (azucar en su sistema) le motivan a comer. Con un nivel moderado de glucosa en su sistema, y sin bajadas y subidas precipitadas usted se sentira con menos apetito. Un rapido aumento en el nivel de su azucar causa la secrecion de insulina en su pancreas, creando asi un rapido desenso en el nivel de su azucar. Cuando el nivel de azucar en su sangre esta bajo usted quiere comer de nuevo. A esto se le llama una reaccion glucemica.

2 – Ya que no hay un exceso de azucar en su sistema, usted podra con mas facilidad quemar las grasas acumuladas como siguiente factor de energia en lugar del exceso de azucar en su sistema. Glucosa (azucar) es la primer fuente de energia que el cuerpo usa para quemar. En ausencia de este exceso de azucar en su sistema, la grasa sera el siguiente factor a escoger. Esto es lo que queremos lograr.

Toda la comida en su hoja de dieta son sus recursos para un dia. Si usted desea, usted puede comer huevos diariamente (substituto, sin colesterol). Usted podria tener hasta dos ya que contiene la mitad de las calorias de los regulares. Revueltos, en torta, french toast, etc. Use aceite de spray o mantequilla de dieta en spray.

Escoja una de la lista de proteinas. La cantidad es mas o menos lo que pueda tomar en su mano. Esta es un buen guia, porque cada mano es de diferente tamaño acuerdo al tamaño de la persona. Por esto la cantidad se ajusta a la medida de la persona y sus requerimientos en proteina.

Una o dos de la lista diaria esta bien. En su desayuno podria tener cereal con leche descremada, un yogurt o una taza de requeson con fruta. Esto le provee con essencial calcio.

No hay limite para vegetales, puesto que no tienen glucose. Una olla de sopa de vegetales puede ser preparada con anticipacion y se puede comer en cada comida y entre comidas tambien. No use aceites o almidones en su preparacion.

Sus almidones consisten en tres rebanadas de pan de trigo de dieta (45 calorias cada uno), cereales como Whole Wheat Total, Grape Nuts y Shredded Wheat. Tambien papa, arroz moreno, dos frutas y palomitas de maiz. Evite el pan blanco, pastas, arroz blanco, galletas, bagels, cereales equivocados, jugos de frutas como: jugo de naranja, manzana o piña; ya que estos alimentos son glucemicos.

Evite todo tipo de aceites, aun los mono-saturados que contienen hasta 120 calorias por cucharadita. Vinagres balsamicos y Equal dan un buen sabor como aderezo. De otra manera, cualquier aderezo comprado en el mercado no mas de 20 calorias por porcion esta bien.

Jorie Weight Loss Centers

Eigram, Inc.

Recomendaciones De Dieta Y Alimentos

Bienvenidos al programa de Jorie Weight Loss Center

Tomarse el medicamento recetado que se le dio hoy es importante. El proposito de tomarse el medicamento es para desminuir el apetito. Esto le va ayudar seguir una dieta con mejores logros que los previos esfuerzos.

Para mejores beneficios y seguridad, es recomendable que siga las instrucciones que le recomendo el doctor. Su meta es perder peso exceso en una manera consistente y confortable y sentirse bien mientras lo hace. Nuestro deseo es asistirle alcanzar su meta, segura y ayudarle a mantener y promover **mejor** salud.

El medicamento debe ser tomado diario en la dosis recomendada a usted, nunca exceda una tableta o capsula en un dia.

Como en todo medicamento los pacientes pueden sufrir efectos secundarios. Tomando el medicamento correctamente le ayudara a desminuir algunos efectos secundarios.

Por si al caso de que usted sienta cualquier efecto secundario o si usted tiene alguna pregunta referiendose al medicamento contacte **Jorie Weight Loss Center** lo mas pronto posible.

No/No debe:

- ❖ **No** debe de compartir su medicamento con sus amigos, por que no van ser remplasados.
- ❖ **No** debe de dejar su medicamento sin atender donde alguien lo pueda tomar, por que no sera remplasado.
- ❖ **No** cargue su medicamento en su bolsillo o su cartera para prevenir que lo pierda. Dejelo en su casa en un lugar seguro, alejado del alcance de los ninos.
- ❖ **No** se vaya de **J.W.L.C.** sin primero asegurarse que el medicamento que usted tiene es el apropiado miligramo recomendado para usted y para su preferencia de la forma de tableta o capsula. Cuando usted salga de la oficina y el medicamento esta en su posecion no puede ser cambiado.

Si/Si debe:

- ❖ **Si** regrese antes de que se le termine su medicina
- ❖ **Si** venga cada mes, es **esencial**.
- ❖ **Si** siga la dieta que se le ha dado y tambien siga tomando el medicamento.
- ❖ **Si** implique un programa de actividad regularmente.

Vea al reverso para la dieta y un menu de recomendaciones

Buena suerte! Lo miramos en 28 dias.

Jorie Weight Loss Centers

Eigram, Inc.

800 Enterprise Drive

Suite 225

Oak Brook, Illinois 60523

DESAYUNO

Huevos revueltos
1 rebanada de pan integral
o una tortilla de trigo
Mitad de una fruta
Cafe o te
6 oz. de jugo de toronja

1 - 1 ½ vaso de cereal
1 vaso de leche descremada
Mitad de una fruta
Cafe o te
6 oz. jugo de toronja

Omelet de vegetales
1 rebanada de pan integral
o una tortilla de trigo
Mitad de una fruta
Cafe o te
6 oz. de jugo de toronja

French toast (1 o 2)
Mitad de una fruta
Cafe o te
6 oz. de jugo de toronja

***Pam Spray** o mantequilla de dieta (forma de spray) puede ser usado para preparar huevos, French toast y para usar despues de preparar la comida. Una cucharada de 100% mermelada de fruta sin azucar.

COMIDA

Ensalada con variedad de vegetales
1 rebanada de pan integral
o una tortilla de trigo
Mitad de una fruta

Sandwich de pavo
Pepino y lechuga picada
Mitad de una fruta

Sopa de vegetales
Mitad de una fruta, requeson
1 rebanada de pan integral

Pollo al horno con ajo, paprika
Papa al horno
Ensalada
Mitad de una fruta

Pollo frito con Pam Spray
Arroz entero color café
Ensalada
Mitad de una fruta

Pescado al horno con especies
Brocoli
Ensalada
Mitad de una fruta

MERIENDA

Palomitas, gelatina, mitad de una fruta, vegetales crudos, yogur de dieta, requeson, sopa de vegetales.

*Al horno, hierbido, asado, frito, con **Pam Spray** o mantequilla de dieta (forma de spray) y ¼ vaso de caldo de pollo. Sopa de vegetales con cualesquieres vegetales de la lista: ajo, chile marron y tomates para agregar sabor. Chicken cacciatore con tomate picado y chile(s). Chicken Parmagiano con una rebanada de queso Alpine deritido por encima. Use substitutos de huevo sin colesterol y boronas de pan integral para empanizar. Una bebida sin azucar con cada comida esta bien.

Jorie Weight Loss Centers

Eigram, Inc.

PARA TODOS LOS CLIENTES PROSPECTIVOS:

Favor de leer cuidadosamente

- Les Recomendamos que consulten/informen a su doctor sobre la dieta y medicamento.

- **El Medicamento**

Phentermine

Debe ser tomado durante la primera hora de despertar, antes del desayuno. Toma solamente una unidad diaria! Si no recuerdas haber tomado el medicamento, espera hasta el proximo dia. **NO** "adivines", y possible tomes dos en un dia. Para mejores resultados es muy importante de comer tres veces al dia.

- **Efectos Secundarios**

No apetito

Resequedad en la boca; sed

Hiperactividad; una elevacion menor en su presion, pero siempre manteniendose entre los limites normal.

Su rutina de dormir puede ser alterada especialmente con phentermine en combinacion con cafeina.

Yo _____ he tenido el medicamento, instrucciones, efectos secundarios, cantidad, Y dieta explicada. Completamente entiendo que si maluso el medicamento, no como una dieta balanceada, o he dado informacion equivocada sobre mi historia medical, Jorie Weight Loss Center no sera responsable.

FIRMA_____

Fecha_____