

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)
Mariscos
Tuna o Salmon
Pollo o pavo (blanco sin pellejo)

Leche descremada (una taza)
Requeson (sin grasa, una taza)
Yogurt (de dieta, con o sin fruta)

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

| | | | |
|------------|-----------|-------------|--------------------|
| Esparragos | Apio | Cebollas | Zanahoria (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, SLENDA, EQUAL

Solamente dos frutas
Unicamente jugo de toronja (ningun otro)

Palomitas de maiz (sin sal, mantequilla de dieta)
*3 rebanadas de pan integral (45 calorías cada una)

SIN LIMITE

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

Toda clase de especias y condimentos
Ajo, limon, lima
**Vinagre, mostaza

Te helado o Cristal Lite
Soda de dieta sin cafeína ("Diet Rite")
Café 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 balanceado, con cantidades ajustadas a los requerimientos de cada individuo. Evite la cafeína 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....

Shredded 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 calorías o menos por servida sin grasas.

Manden cinco personas para recibir su visita gratis

NOTAS

[illegible]

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 específicas. Ante todo son altos en nutrición y fibra; bajos en grasa y colesterol. Le proveen con proteínas esenciales, calcio y la mejor forma de carbohidratos para un óptimo control del apetito y pérdida de peso.

Dos efectos muy importantes que estos alimentos le proporcionan:

1 – Nivelar el nivel de la glucosa. Cuando los niveles de la glucosa están altos (azúcar en su sistema) le motivan a comer. Con un nivel moderado de glucosa en su sistema, y sin bajadas y subidas precipitadas usted se sentirá con menos apetito. Un rápido aumento en el nivel de su azúcar causa la secreción de insulina en su páncreas, creando así un rápido descenso en el nivel de su azúcar. Cuando el nivel de azúcar en su sangre está bajo usted quiere comer de nuevo. A esto se le llama una reacción glucémica.

2 – Ya que no hay un exceso de azúcar en su sistema, usted podrá con más facilidad quemar las grasas acumuladas como siguiente factor de energía en lugar del exceso de azúcar en su sistema. Glucosa (azúcar) es la primera fuente de energía que el cuerpo usa para quemar. En ausencia de este exceso de azúcar en su sistema, la grasa será el siguiente factor a escoger. Esto es lo que queremos lograr.

Toda la comida en su hoja de dieta son sus recursos para un día. Si usted desea, usted puede comer huevos diariamente (sustituto, sin colesterol). Usted podría tener hasta dos ya que contiene la mitad de las calorías 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 proteínas. La cantidad es más o menos lo que pueda tomar en su mano. Esta es una buena guía, 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 proteína.

Una o dos de la lista diaria está bien. En su desayuno podría tener cereal con leche descremada, un yogur o una taza de requesón con fruta. Esto le provee con esencial calcio.

No hay límite para vegetales, puesto que no tienen glucosa. Una olla de sopa de vegetales puede ser preparada con anticipación y se puede comer en cada comida y entre comidas también. No use aceites o almidones en su preparación.

Sus almidones consisten en tres rebanadas de pan de trigo de dieta (45 calorías cada uno), cereales como Whole Wheat Total, Grape Nuts y Shredded Wheat. También papa, arroz moreno, dos frutas y palomitas de maíz. 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 glucémicos.

Evite todo tipo de aceites, aun los mono-saturados que contienen hasta 120 calorías por cucharadita. Vinagres balsámicos y Equal dan un buen sabor como aderezo. De otra manera, cualquier aderezo comprado en el mercado no más de 20 calorías por porción está 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 refiriendose 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 posesion 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

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

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

CENA

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 especias
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 próximo día. **NO** "adivines", y posible tomes dos en un día. Para mejores resultados es muy importante de comer tres veces al día.
- **Efectos Secundarios**

No apetito
Resequedad en la boca; sed
Hiperactividad; una elevación menor en su presión, pero siempre manteniéndose entre los límites normal.
Su rutina de dormir puede ser alterada especialmente con phentermine en combinación con cafeína.

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 información equivocada sobre mi historia médica, Jorie Weight Loss Center no será responsable.

FIRMA _____ **Fecha** _____