



En sus marcas, listo...



LEA PRIMERO
ESTAS
INSTRUCCIONES
IMPORTANTES

En sus marcas, listo... ¡Medifast! es la manera **NUEVA** y **FÁCIL** de comenzar con Take Shape For Life. Para más detalles, consulte a su entrenador de la salud o a la Guía para el comienzo rápido de Take Shape for Life en su Paquete de bienvenida.

Plan Medifast 5 y 1

No hay que contar calorías, carbohidratos ni puntos. Lo único que tiene que hacer es ¡comer y adelgazar!

Comerá **5 Comidas Medifast** al día, en cualquier orden que guste.

ADEMÁS...

su propia **Lean & Green Meal (Comida baja en grasa y con verduras)** para que pueda sentarse a comer con su familia, o bien, salir a comer.



¡Jeff y Maureen perdieron un total combinado de 169 libras con Take Shape For Life!



ÚNASE
a nuestro sitio electrónico de apoyo interactivo **GRATUITO:** Support In Motion (Apoyo en movimiento)

APRENDA
el **FÁCIL** y **EFICAZ** Plan Medifast 5 y 1 para adelgazar

COMIENCE
con nuestros **CÓMODOS** ejemplos del Plan de comidas 5 y 1

TENGA ÉXITO
se verá **FANTÁSTICO** y se sentirá **SANO** en un dos por tres



PAZO 1: COMUNÍQUESE CON SU ENTRENADOR DE LA SALUD

Entre en contacto con su entrenador de la salud en cuanto le llegue su pedido. Es una excelente oportunidad para hacer preguntas antes de comenzar el programa. Anote a continuación la información de su entrenador de la salud:

Nombre: _____
Teléfono: _____
Correo electrónico: _____

Su entrenador de la salud también puede ayudarlo a inscribirse en Support in Motion (Apoyo en movimiento), ¡el sitio electrónico de apoyo GRATUITO en línea de Take Shape for Life! [TSFLSupportinMotion.com](https://www.tsflsupportinmotion.com)

PAZO 2: EL CÓMODO PLAN 5 Y 1

¡El Plan 5 y 1 es FÁCIL de seguir y Take Shape For Life hace que sea SENCILLO mantenerse en él! Todos los días, escoja **5 Comidas Medifast** (límitese a una barra por día) y **1 Lean & Green Meal (Comida baja en grasa y con verduras)**. Coma una comida cada 2 a 3 horas. Comer con un horario constante asegurará el adelgazamiento rápido y seguido que proviene del Plan 5 y 1. ¡Su éxito lo mantendrá motivado para lograr sus metas de peso!

¿QUÉ ES UNA COMIDA MEDIFAST?

Todos los productos alimenticios de Medifast son comidas —menos las Fast Soups (Sopas rápidas), Soy Crisps (Crujientes de soja) y las Crackers (Galletas saladas), que son meriendas. Nuestros Paquetes variados (de 4 ó 2 semanas) no contienen meriendas —todo lo que viene en un Paquete variado Medifast es comida.

¿QUÉ ES UNA "LEAN & GREEN MEAL" (COMIDA BAJA EN GRASA Y CON VERDURAS)?

Su **Comida baja en grasa y con verduras** incluye carne magra y verduras (crudas o cocidas). Seleccione 1 porción de la lista **Opciones magras** y 3 porciones de la lista **Opciones de verduras**. Luego añada de 0 a 2 porciones de grasa saludable a su **Comida baja en grasa y con verduras**, dependiendo de la selección de carne magra que haya escogido. Puede tomar su **Comida baja en grasa y con verduras** a cualquier hora del día: ¡desayuno, comida o cena! La **Comida baja en grasa y con verduras** le da la comodidad de poder preparar y comer sus comidas junto con su familia, o bien, de **SALIR** a un restaurant acompañado de sus familiares, amigos o compañeros de trabajo.

¿QUÉ ES UNA PORCIÓN DE GRASA SALUDABLE?

- 1 cucharadita de aceite de canola, linaza, nuez de nogal u oliva
- Hasta 2 cucharadas de aderezo para ensaladas bajo en carbohidratos
- 1 cucharadita de margarina sin grasas trans
- 5 aceitunas negras

Añada 0-2 porciones diarias dependiendo de sus selecciones de **opciones magras**.

Opciones magras

EXTRA MAGRAS: *carne magra con < de 6 gramos de grasa por porción*

Seleccione una porción de 7 onzas y 2 porciones de grasa saludable*

Pescado: bacalao, róbalo, haddock, orange roughy, mero, tilapia, mahi mahi, etc.

Mariscos: cangrejo, vieiras, camarones, langosta

Carnes silvestres: venado, bisón, alce

OPCIONES SIN CARNE:

14 claras de huevo

2 tazas (16 oz) de sustituto de huevo Egg Beaters®

2 hamburguesas Boca Burger®, Morning Star Farms® o Garden Burger®. Seleccione un tipo con menos de 6 gramos de carbohidratos por pieza.

BEBA por lo menos 64 oz de agua diario para mantenerse bien hidratado.

MÁS MAGRAS: *carne magra con 6 - 9 gramos de grasa por porción*

Seleccione una porción de 6 onzas y 1 porción de grasa saludable*

Pescado: pez espada, trucha

Pollo: pechuga o carne blanca sin piel

Lomo de cerdo

Carne molida de pavo u otro tipo: 99% magra

Carne blanca: pavo

OPCIONES SIN CARNE:

15 oz tofu, extra firme

2 huevos enteros más 4 claras de huevos

SELECCIONE carnes magras asadas, horneadas, a la parrilla, a las brasas o escalfadas — no fritas.

MAGRAS: *carne magra con > de 9 gramos de grasa por porción*

Seleccione una porción de 5 onzas (no se requiere de porciones de grasa saludable)

Pescado: salmón

Carne magra de res: bistec, asado y carne molida

Borrego

Chuleta de cerdo

Carne molida de pavo u otro tipo: 80 a 98% magra

Carne oscura: pavo o pollo

OPCIONES SIN CARNE:

3 huevos enteros (límite de 1 por semana)

15 oz tofu, extra firme o suave

Para conocer más opciones magras o vegetarianas, consulte a su entrenador de la salud.



Consejo: Lleve consigo En sus marcas, listo... Medifast a donde quiera que vaya —al trabajo, al supermercado, hasta a los restaurantes. ¡Le ayudará a seleccionar los tamaños de sus porciones!

Se puede consumir todas las opciones de verduras con el **Plan 5 y 1**. Esta lista de opciones de verduras le ayudará a identificar los niveles relativos de carbohidratos en las verduras aprobadas.

Opciones de verduras

1 porción = 1/2 taza (a menos de que se especifique de otra forma a continuación)

CANTIDAD MENOR DE CARBOHIDRATOS			
Hojas de mostaza (1 taza)	Lechuga, tipo Butterhead (1 taza)	Apio	Germinados: alfalfa o frijoles mung
Berza, fresca/cruda (1 taza)	Lechuga, tipo Iceberg (1 taza)	Pepino	
Lechuga romana (1 taza)	Espinacas, frescas/crudas (1 taza)	Hongos, blancos	Hojas verdes de nabos
Endivia (1 taza)	Acelgas (1 taza)	Rábanos	
CANTIDAD MODERADA DE CARBOHIDRATOS			
Espárragos	Berenjena	Hongos, portabella	Calabacitas: calabacines y calabacitas scallop
Col	Hinojo, bulbo		
Coliflor	Col rizada	Espinacas, cocidas	
CANTIDAD ALTA DE CARBOHIDRATOS			
Brócoli	Ejotes (habichuelas) verdes o amarillos	Pimientos: verdes, rojos y amarillos	Tomates: rojos maduros o enlatados
Col roja	Kohlrabi	Cebollines	Nabos
Hojas verdes de berza o mostaza, cocidas	Okra	Calabacitas: de cuello recto o torcido	Calabaza de invierno: ÚNICAMENTE la calabaza tipo espagueti

Escoja tres (3) porciones de la lista de opciones de verduras para su Lean & Green Meal (Comida baja en grasa y con verduras). 1 porción = 1/2 taza (a menos de que se especifique de otra forma en la lista de opciones de verduras).

PASO 3: EJEMPLO DEL PLAN DE COMIDAS 5 Y 1

Puede usar estos ejemplos de planes de comidas como guía para planificar sus seis comidas diarias. ¡Solo escoja **5 Comidas Medifast** y **1 Comida baja en grasa y con verduras** cada día!

Día 1

Desayuno - 1a Comida Medifast

Medifast Peach Oatmeal (Avena con duraznos)

A media mañana - 2a Comida Medifast

Medifast Dutch Chocolate Shake (Malteada Medifast, sabor chocolate holandés)

Almuerzo - 3a Comida Medifast

Medifast Cream of Tomato Soup (Sopa crema de tomate) con perejil seco por encima (*condimento*)

Tarde - 4a Comida Medifast

Medifast Beef Vegetable Stew (Guiso de res con verduras)

Cena - Comida baja en grasa y con verduras

6 oz de pechuga de pollo a la parrilla, 1 1/2 tazas (*las 3 porciones*) de espárragos cocidos, 1 cucharadita de aceite de oliva (*porción de grasa saludable*)

Noche - 5a Comida Medifast

Medifast Vanilla Shake (Malteada Medifast, sabor vainilla francesa)

Día 2

Desayuno - 1a Comida Medifast

Medifast Maple & Brown Sugar Oatmeal (Avena con miel de arce y azúcar morena)

A media mañana - 2a Comida Medifast

Café capuchino Medifast

Almuerzo - Comida baja en grasa y con verduras

5 oz de salmón a la parrilla; 2 tazas de hojas mixtas de ensalada; 1/2 taza (*en total*) de tomates, pepinos y apio en cubitos y 2 cucharadas de aderezo para ensaladas bajo en carbohidratos (*condimento*)

Tarde - 3a Comida Medifast

Medifast Banana Pudding (Pudín de plátano)

Cena - 4a Comida Medifast

Medifast Chicken Noodle Soup (Sopa de pollo y fideos)

Noche - 5a Comida Medifast

Medifast Strawberry Crème Shake (Malteada Medifast, sabor fresas con crema)

Los condimentos pueden mejorar el sabor de sus comidas. Para ver una lista completa de condimentos, consulte a su entrenador de la salud.





PASO 4: ¿AÚN TIENE PREGUNTAS?

¿Tiene preguntas sobre los planes de comidas, productos o programas? ¿Necesita apoyo con sus esfuerzos para adelgazar? Quizás necesite un poco de apoyo o más motivación mientras atraviesa por un periodo difícil. ¡Su entrenador de la salud está tan cerca como una llamada o un mensaje de correo electrónico!

También puede consultar la Guía para el comienzo rápido de Take Shape for Life que viene en su Paquete de bienvenida. La Guía para el comienzo rápido es una fuente excelente de información detallada.

Contactos adicionales:

Centro de atención a clientes: [800-572-4417](tel:800-572-4417)

Apoyo nutricional: [800-509-1281](tel:800-509-1281) o NutritionSupport@TSFL.com

Apoyo de enfermería: [877-270-5704](tel:877-270-5704) o Nurse@TSFL.com

Recomendamos que consulte a su médico o a un profesional médico calificado antes de comenzar cualquier programa de adelgazamiento y ejercicio y durante éstos. Este programa, o los materiales del mismo, no constituyen ningún tipo de asesoría médica ni sustituyen a cualquier tratamiento médico.

Consejos para el éxito

Consuma muchos líquidos: Beba por lo menos 8 tazas (64 onzas) de agua todos los días. También puede consumir bebidas sin calorías: té o café caliente o frío y sin azúcar; sodas dietéticas o polvos para mezclar bebidas sin calorías (como Crystal Light®, Sugar Free Kool-Aid®). Limite el café y las bebidas con cafeína a tres por día, ya que el nivel bajo de calorías de las Comidas Medifast podría aumentar su sensibilidad a la cafeína y eso puede causar ansiedad, temblores u otros síntomas.

No se salte las comidas: Eso disminuye su equilibrio nutritivo y puede rebajar la eficacia de su metabolismo, lo que hará que adelgace más lentamente, ¡no más rápido!

Take Shape For Life tiene algunas recomendaciones específicas para **adultos mayores de 70 años, adolescentes y personas con diabetes**. Recomendamos que estas personas usen las valiosas guías que les corresponden a sus programas.*

El ejercicio es un elemento necesario para adelgazar y mantener el adelgazamiento. Consulte la **Guía de ejercicios Medifast*** para ver sugerencias.

Cuando logre su meta de adelgazamiento, permita que Medifast lo ayude a mantener los resultados. Consulte la **Guía de transición y mantenimiento Medifast*** para ver instrucciones y consejos útiles.

* Comuníquese con su entrenador de la salud para obtener ayuda o una copia de cualquiera de las guías de nuestros programas.



TSFL.com
800.572.4417

