



INDICACIONES AGREGADAS PARA LA PERDIDA DE PESO

1. Las siguientes indicaciones son complementarias para la pérdida continua de peso, trate de seguirlas.
2. El manejo médico decidido para usted es personal y brindado previa valoración clínica, basada en su índice de masa corporal, porcentaje de grasa, peso ideal, edad, índice de actividad física, así como sus actividades laborales y sociales.
3. Cuando asista al supermercado lea las etiquetas rechazando los alimentos con más calorías, carbohidratos y grasas, prefiriendo verduras y vegetales.
4. Los alimentos tipo barritas, pasteles, cereal endulzado o avena endulzada, son solo golosinas que debe evitar.
5. Siga el plan nutricional conforme se le indicó estableciendo horarios para el consumo de sus alimentos, siendo este no mayor a 6 horas entre cada comida.
6. El plan de actividad física está realizado pensando en la reducción de peso y las alteraciones encontradas (en caso de tenerlas) por favor sígalo, no es difícil.
7. Consuma alrededor de 2.5-3 litros de agua simple al día (excepto en casos indicados).
8. Recuerde que el cuadro 3 y 8 de su plan nutricional es sin restricciones, procure que sus colaciones sean sobre esta base.
9. Intente no faltar a sus consultas establecidas, ya que se puede alterar la pérdida de peso continua.
10. Busque apoyo de su familia para cumplir su plan nutricional (*INCISTA*).
11. Ya que la obesidad de una persona regularmente está acompañada de familiares incite a sus seres queridos por lo menos a comer de forma saludable, realizar ejercicio y evitar adicciones, le aseguramos prevendrá enfermedades crónicas y degenerativas.
12. Los cambios metabólicos acompañados a la pérdida de peso en ocasiones generan algunas molestias que deben ser escasas (cansancio, ligero dolor de cabeza, diarrea y/o estreñimiento, así como vértigo mínimo ocasional).
13. Las molestias pueden ser percibidas con mayor intensidad en personas sensibles y/o portadores de alguna alteración médica previa (diabetes, cardiopatías, hipertensos, etc.), por favor no deje de comentarlo en su siguiente consulta.
14. El manejo decidido para usted es único, y con base a sus antecedentes clínicos referidos, todo cambio es por definición una alteración de su estado de confort y tendrá injerencia metabólica, por favor en caso necesario contáctenos, pero no suspenda el manejo brindado, le aseguramos que el beneficio de la pérdida de peso será mucho mayor a cualquier molestia sentida.

Ubicaciones:

1. Blvd. Quetzalcóatl Mz. 441 Lt 35. Cd. Azteca 3ª Secc. Ecatepec Edo. Méx. A 3 cuadras del metro Cd. Azteca.
2. Norte 170 No. 566-B, Col. Pensador Mexicano, a 1 cuadra del metro Oceanía.
3. Cerrada de José Alvarado número 13, Colonia Roma Norte, Delegación Cuauhtémoc, Ciudad de México. 1 cuadra atrás de Sears Insurgentes.
4. Cafetales No. 250. Col. Magisterial Coapa, Del. Tlalpan, C.P. 14330, Ciudad de México, enfrente de la acuática Nelson Vargas y a un costado de los salones Terranova.

Teléfono:

71 55 55 86 , 73 08 83 64

Formato: Obe-Medic 012
Autor: Dr. Edgar Ruiz Q.
Revisión: 28 de marzo 2019



PLAN DE ACTIVIDAD FISICA

Excepto bajo indicaciones médicas esta es la RUTINA a seguir.

OBJETIVOS

1. Reducir el Peso
2. Aumentar la capacidad física general
3. Reducir el riesgo cardio-metabolico y de lesiones osteo-articulares

1er MES

1. BICICLETA, ESCALADORA, NATACION, ETC.:
 - a) 40-60 minutos diarios por al menos 5 días de la semana o 2 sesiones al día de 20-30 minutos por ejemplo a las 8 de la mañana y a las 8 de la noche.
 - b) Con una intensidad del 50 al 70 % prácticamente esto es sin resistencia (debe darse prioridad a la duración y no a la intensidad).
 - c) Consumo de energía de 700-2000 k cal por semana.

2º MES

1. BICICLETA, ESCALADORA, NATACION Y FUERZA:
 - a) 30 minutos diarios por al menos 5 días de la semana o 2 sesiones al día de 20-30 minutos por ejemplo a las 8 de la mañana y a las 8 de la noche.
 - b) Con una intensidad del 60-80 % esto es con una ligera resistencia (debe darse prioridad a la duración y a la intensidad).
 - c) Sentadillas sin carga serán de 10-15 repeticiones con series de 3 Lunes, Miércoles y Viernes
 - d) Martes, Jueves y Sábado aumenta de 10 – 30 min en caminata, bicicleta, escaladora o natación.

3er MES

1. INICIO DE EJERCICIOS ESPECIFICOS SEGÚN INDICACIONES MÉDICAS.

NOTA: Recuerde emplear de 20-30 segundos en calentar el grupo muscular a trabajar, por ejemplo en bicicleta trata de llevar las rodillas al pecho traccionando con ambos brazos. Al finalizar la serie de ejercicios trate de relajarse para volver a la calma.

- HIT:
1. Realice 10 minutos de calentamientos y estiramientos.
 2. Realice la actividad física indicada por 5 minutos a máxima intensidad.
 3. Realice 5 minutos de estiramientos.

Formato: Obe-Medic 013
Autor: Dr. Edgar Ruiz Q.
Revisión: 28 de marzo 2019