



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 indico estableciendo horarios para el consumo de sus alimentos, siendo este no mayor a 6 horas entre cada comida.
6. El plan de actividad física esta 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 medica 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 CON MINIMO IMPACTO EN MIEMBROS INFERIORES

OBJETIVOS

1. Reducir el Peso.
2. Mantener y mejorar la capacidad física general.
3. Reducir el riesgo cardio-metabolico y de lesiones osteo-articulares.
4. Habituara la actividad física en casos especiales.

PASOS

1. Adquirir un palo de escoba, este lo forrara con cinta de aislar del color que desee (será su barra).
2. Elegirá una silla de su hogar cómoda y sin reposa brazos.

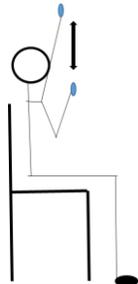
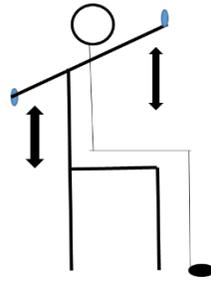
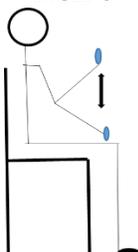
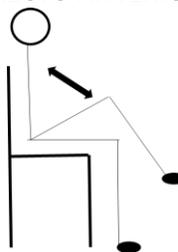
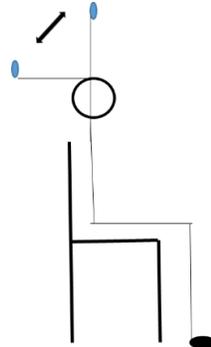
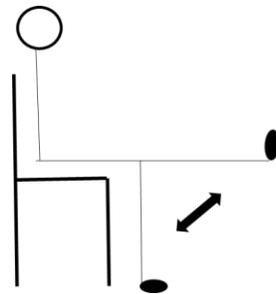
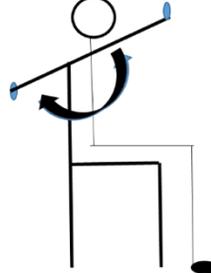
EJERCICIOS

1. Usando el respaldo de la silla tomara con las manos la barra a la misma altura subiéndola por arriba de la cabeza y bajándola a la altura del pecho con ambos brazos. **(hombro)**
2. Usando el respaldo de la silla tomara con las manos la barra a la misma altura, apoyándola en los muslos y flexionando el brazo hacia el pecho. **(bíceps)**
3. Usando el respaldo de la silla tomara con las manos con agarre hacia adelante la barra a la misma altura por arriba de la cabeza, flexionando a la altura del codo y repitiendo el movimiento. **(tríceps)**
4. Colocando la barra por atrás de la cabeza y sobre los hombros, con los brazos abiertos, con 5 cm de distancia al respaldo de su silla, realizara giros hacia ambos lados de su cuerpo. **(cintura)**
5. Colocando la barra por atrás de la cabeza y sobre los hombros, con los brazos abiertos, con 5 cm de distancia al respaldo de su silla flexionara el tórax sobre su costado derecho y luego su costado izquierdo. **(oblicuos)**
6. Usando el respaldo de su silla, subirá su rodilla intentando llevarla a su pecho de forma intermitente. **(recto anterior)**
7. Usando el respaldo de su silla subirá y bajara ambos pies de forma intermitente. **(cuádriceps)**
8. Usando el respaldo de su silla y apoyando la punta de los dedos de ambos pies, suba y baje de forma intermitente. **(gemelos)**

EJERCICIO	REPETICIONES DIARIAS
Hombro	
Bíceps	
Tríceps	
Cintura	
Oblicuos	
Recto anterior	
Cuádriceps	
Gemelos	

Formato: Obe-Medic 043
 Autor: Dr. Edgar Ruiz Q.
 Revisión: 28 de marzo 2019

DESCRIPCIÓN GRAFICA DE EJERCICIOS

<p>HOMBRO</p> 	<p>OBLICUOS</p> 
<p>BÍCEPS</p> 	<p>RECTO ANTERIOR</p> 
<p>TRÍCEPS</p> 	<p>CUÁDRICEPS</p> 
<p>CINTURA</p> 	<p>GEMELOS</p> 