



DIARIO DE ALIMENTACIÓN

Debe adquirir un cuaderno de forma francesa, este será llamado DIARIO DE ALIMENTACIÓN. Dentro de él dividirá como la representación siguiente marca:

Desayuno	Fecha
<hr/>	
Colación	
<hr/>	
Comida	
<hr/>	
Colación	
<hr/>	
Cena	
<hr/>	
Actividad Física	Tiempo
<hr/>	
(Los pasos no cuentan como ejercicio)	
Pasos:	<hr/>

Evaluaremos el seguimiento por medio del diario de alimentación cada 15 días, (lo deberá portar en cada consulta), esto no toma más de 3 minutos al final del día, (no es necesario cargarlo durante la jornada) y recuerde que es una hoja por día.

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 014
Autor: Dr. Edgar Ruiz Q.
Revisión: 28 de marzo 2019



PLAN DE SAN MATEO

En este punto es necesario adquirir un podómetro o cuenta pasos, e iniciar bajo el siguiente cuadro:

SEMANA	PASOS
	Pasos al día.
	Pasos al día.
	Pasos al día.
	Pasos al día.
	Pasos al día.
	Pasos al día.
	Pasos al día.
	Pasos al día.
	Pasos al día.
META	Pasos al día.
IDEAL	Pasos al día.

La implementación depende de su estilo de vida y la adaptación que realice a sus tareas diarias. Recuerde reportar esta información en su diario de alimentación.

Mensaje final: Hoy inicia un cambio en su estilo de vida, esto es lo que garantiza nuestro resultado, sabemos que implica esfuerzo y, en ocasiones es difícil permanecer con la misma motivación que al inicio, pero estamos seguros que si lo sigue al pie de la letra los resultados serán muy favorables.

Sin más, le deseamos salud, felicidad, éxitos y logros en todos los aspectos de su vida.

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 015
Autor: Dr. Edgar Ruiz Q.
Revisión: 28 de marzo 2019