

Lifestyle Works

Cada nuevo día es una nueva oportunidad de mejorar. Tómelo. Y aprovéchelo al máximo.

 **Sanitas**
Medical Center

Como participante del programa Lifestyle Works, acepto:

- Completar el cuestionario inicial y final
- Participar activamente en las sesiones individuales con el care coach o educador, y el dietista
- Ver los videos grabados y completar las pruebas
- Comunicarme con un miembro del equipo si tengo alguna pregunta
- Trabajar duro para alcanzar mis metas

Firma: _____

Lifestyle Works

El aumento de peso puede ocurrir por muchas razones. Puede ocurrir porque comemos y/o bebemos más calorías de las que quemamos. Otras razones pueden ser el estrés, las hormonas, no dormir lo suficiente, desequilibrio intestinal y no obtener suficientes nutrientes (vitaminas, minerales, proteínas, etc.) que necesitamos. Tener un IMC (índice de masa corporal) alto puede hacer que se den enfermedades no contagiosas o que ciertas condiciones sean más probables. Estos incluyen enfermedades del corazón, afecciones relacionadas con los músculos o el esqueleto (por ejemplo, artritis, osteoporosis) y algunos cánceres. Estas enfermedades y condiciones, así como el sobrepeso y la obesidad, por lo general pueden ser prevenido. La investigación ha demostrado que es útil combinar diferentes formas de perder peso para no recuperarlo. Esto aumenta la posibilidad de tener éxito durante un largo período de tiempo. El objetivo no es solo empezar a usar los nuevos cambios, pero poder seguir usándolos durante mucho tiempo.

Cuestionario Inicial: <https://bit.ly/3Jfq854>

Cuestionario Final : <https://bit.ly/3oFfKu1>



Aquí hay una revisión de lo que puede esperar de los 6 meses del programa:

- En la primera sesión, la enfermera o el entrenador de cuidados le va a explicar el programa
- Tres visitas de nutrición de 30 minutos
- Una visita final con el enfermero o el entrenador de cuidados
- Participación en 6 clases de salud en línea



Aquí está el desglose de lo que sucederá en cada sesión:

Sesión N.º 1 con la enfermera o el entrenador de cuidados

- Introducción al Programa Lifestyle Works.

Sesión N.º 2 con el dietista

- Evaluación de hábitos de salud y nutrición.
- Establecer 1-2 objetivos de estilo de vida o nutrición para trabajar en el próximo mes.

Sesión N.º 3 y N.º 4 con el dietista

- Evaluar cómo las recomendaciones nutricionales anteriores han estado yendo.
- Puede tener la posibilidad de revisar un plan de alimentación (depende de la evaluación del dietista).

Sesión N.º 5 con la enfermera o el entrenador de cuidados

- Evaluar qué tan lejos ha llegado desde el comienzo del programa.

Clases en línea:

- Tiene 6 temas para elegir que pueden ayudarle en hacer cambios para toda la vida.
- Puede acceder a estas clases en su propio tiempo.

Clases

Lecturas de nutrición

1. Cómo leer la etiqueta nutricional

Objetivos

- Aprender a leer la etiqueta nutricional.
- Aprender a comparar etiquetas nutricionales.

Nutrition Facts

Tamaño de porción →

4 servings per container
Serving size 1 cup (227g)

Calorías →

Amount Per Serving
Calories 280

Macronutrientes →

	% Daily Value*
Total Fat 9g	12%
Saturated Fat 4.5g	23%
<i>Trans Fat</i> 0g	
Cholesterol 35mg	12%
Sodium 850mg	37%
Total Carbohydrate 34g	12%
Dietary Fiber 4g	14%
Total Sugars 6g	
Includes 0g Added Sugars	0%
Protein 5g	
Vitamin A	0%
Vitamin C	25%
Calcium	8%
Iron	10%

← Guía rápida del porcentaje del valor diario

* The % Daily Value (DV) tells you how much a nutrient in a serving of food contributes to a daily diet. 2,000 calories a day is used for general nutrition advice.



2. Cambie sus hábitos alimenticios sin estar a dieta

Objetivos

- Aprender a preparar un plato saludable.
- Aprender sobre el índice glucémico.
- Crear sus propias ideas para comidas.
- Recibir consejos para hacer compras en el supermercado.
- Entender que es la alimentación consciente.

Plato equilibrado

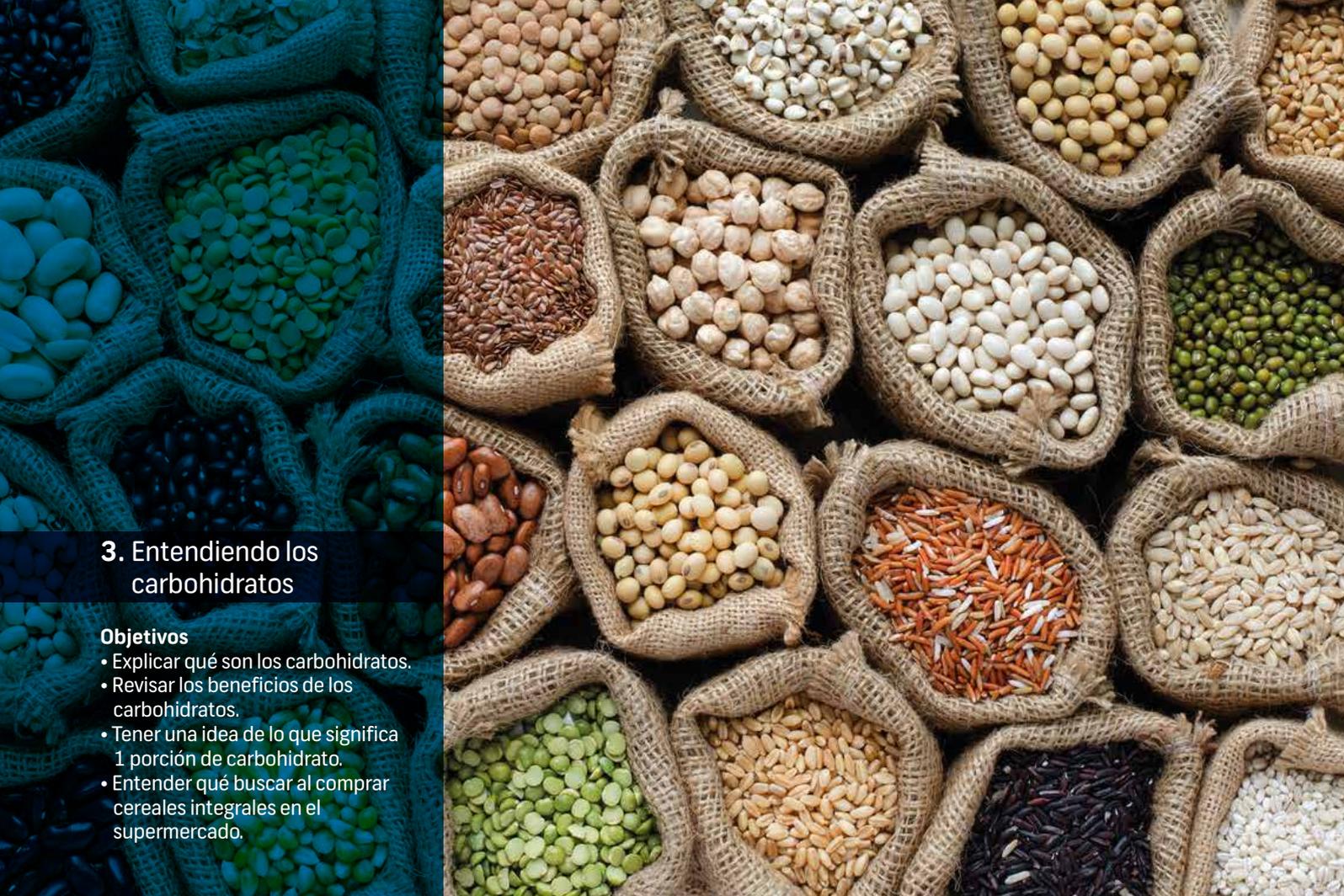
Vegetales

Proteínas

Grasas

Carbohidrato





3. Entendiendo los carbohidratos

Objetivos

- Explicar qué son los carbohidratos.
- Revisar los beneficios de los carbohidratos.
- Tener una idea de lo que significa 1 porción de carbohidrato.
- Entender qué buscar al comprar cereales integrales en el supermercado.



Conferencias de salud general

4. Mantenerse enfocado

Objetivos

- Aprender a establecer metas, superar barreras y mantenerse motivado.

5. Pasos para un cuerpo más saludable

Objetivos

- Infórmese sobre los beneficios de la actividad física y los diferentes tipos de ejercicio que puede incorporar la mayoría de los días.

6. ¡Vamos a movernos!

Objetivos

- Aprender ejercicios simples que pueda hacer en su propia casa.
- Aprender la forma correcta de ejercicios específicos.



Mire cada clase usando este código QR y reclame su regalo después de ver todos los videos.

Establecimiento de metas

Metas

Metas a largo plazo

3 metas pequeñas



Tareas de acción



Premio:

¿Por qué selecciona este objetivo?

Registro de alimentos

Comida	¿Qué come?	¿Tenía hambre antes de comer?	¿Qué sintió antes o después de comer?
Ejemplo: Desayuno	1 huevo 2 tostadas ½ aguacate	Si	Satisfecho, pero con gases

Clases de programas **Lifestyle Works**

¡Haz clic en cada enlace y responde las preguntas!



Ejercicio con Domingo



Pasos para un cuerpo más sano con Domingo



Cambia tus hábitos alimenticios con Martin



Etiqueta de información nutricional con Martin



Carbohidratos con Martin



Motivacion con Domingo



Prueba de cada clase

Haga clic en cada enlace y
¡responda las preguntas!

Cómo leer la etiqueta nutricional:

<https://forms.gle/p2dCekCoDKSQ2wr26>

Mantenerse enfocado:

<https://forms.gle/8S9z2gGmJQeTo5v7A>

Cambie sus hábitos alimenticios sin estar a dieta:

<https://forms.gle/GxPeYvRmB7NrZJxF8>

Pasos para un cuerpo más saludable:

<https://forms.gle/4523837cPNLVqgEN8>

Entendiendo los carbohidratos:

<https://forms.gle/AHewqPrsp4AjyB2a6>

