

Noblestown Rd. Ste 110 **Pittsburgh**, PA 15205 (412) 458-5042
 1130 Perry Hwy. Ste 9 **Pittsburgh**, PA 15237. (412) 847-8083
 5301 Grove Rd. Suite 617A **Pittsburgh**, PA 15236. (412) 819-4614
 241 Three Springs Dr. Ste 12 **Weirton**, WV 26062. (304) 914-3112
 5004 Mid Atlantic Dr. **Morgantown**, WV 26508. (304) 777-2640
 3747 William Penn Hwy. Ste 7. **Monroeville**, PA 15146. (412) 646-2134

Notas del Dr. Cooper

OBJETIVO CALÓRICO: _____ kcal / día

Fentermina (Marca: Adipex o Adipex-P) es un medicamento de prescripción dietética que suprime el apetito y aumenta los niveles de energía. La fentermina es un medicamento muy seguro con los efectos secundarios más comunes, como sequedad de boca (4 de cada 5 pacientes) y posible dolor de cabeza (1 de cada 5 pacientes) debido a los efectos estimulantes de la fentermina. Puede disminuir fácilmente estos efectos secundarios bebiendo 1 galón de agua al día.

Los estimulantes como la fentermina funcionan mejor con el estómago vacío. Recomendamos dividir 1 tableta de fentermina por la mitad (usando el pulgar para dividir la tableta por la mitad), tome ½ tableta ALREDEDOR de 2 horas después de que se despierte, luego otra ½ tableta 6 horas después de que se despierte. Luego espere hasta más tarde (alrededor de 2p o 3p) para comer. El medicamento, fentermina (Adipex) está diseñada para funcionar con el estómago vacío para obtener mejores resultados; el estómago vacío permite una mejor absorción para ejercer su efecto supresor del apetito.

Como se mencionó anteriormente, tome el medicamento fentermina (Adipex) con el estómago completamente vacío y espere AL MENOS 2 horas más tarde para comer alrededor de las 8 horas para comenzar el día. **ESTIMULAMOS EL AYUNO INTERMITENTE** de 20 horas de ayuno al día. Esto significa que SOLO consume calorías en las horas de 3p-7p cuando su día comienza a las 6am para perder la mayor cantidad de peso mientras permanece relativamente cómodo durante su trayecto de pérdida de peso. Está bien comenzar con un período de ayuno intermitente de 16 o 18 horas y progresar a 20 horas de ayuno por día. **Si experimenta síntomas de AZÚCAR BAJO EN SANGRE**, coma o beba entre 20 y 30 g de azúcar real (como galletas saladas, jugo de frutas, refrescos reales) y el nivel de glucosa en sangre se estabilizará entre 15 y 20 minutos para volver a la normalidad. **EI AYUNO INTERMITENTE** le permitirá mantener su pérdida de peso o ayudarlo a perder peso sin tener que recurrir a muchos medicamentos dietéticos, si es que los hay, después de un período de ajuste de 1-6 meses. **BEBA POR LO MENOS 1 botella de AGUA SI PIENSA QUE TIENE HAMBRE:** su cuerpo puede malinterpretar las señales de sed por las señales de hambre, por lo que muchas veces el agua resolverá el problema.

| | | |
|------------------------------|---|--------------------------|
| Fentermina ½ tableta a _____ | O | Fentermina 1 tab a _____ |
| Fentermina ½ tableta a _____ | | |

* El beneficio de tomar fentermina ½ tab dos veces al día es que hay menos efectos secundarios, como sequedad de boca / dolor de cabeza, y el medicamento durará más en la noche para ayudar con el hambre y los refrigerios nocturnos. Tenga en cuenta que ½ tableta de fentermina dura aproximadamente 6 horas, y 1 tableta de fentermina dura aproximadamente 10 horas. Tome la segunda tableta ½ antes de las 3 PM si generalmente duerme antes de las 9 PM.

La dieta debe consistir en carnes magras y muchas verduras de hoja verde. Debido a que las verduras de hoja verde son bajas en calorías y carbohidratos. Los carbohidratos incluyen alimentos comunes que conocemos, como pan, papas y pasta, pero también frutas como manzana, plátanos, peras, uvas, etc. Como la mayoría de las frutas son dulces; Están llenos de carbohidratos. Si su objetivo es perder más de 2 libras por semana, puede hacerlo manteniendo una dieta baja en calorías (consulte el objetivo de kcal desde la parte superior de la página) y un bajo contenido de carbohidratos (que consta de 50 gramos de carbohidratos o MENOS, con no más de 20 gramo de carbohidratos por comida). La fibra y el alcohol cuentan como carbohidratos. Trate de limitar a 1 onza de alcohol o 1 cerveza a la semana. Minimice los carbohidratos para maximizar la pérdida de grasa.

Los refrigerios Se deben evitar. Los refrigerios le quitan la cantidad de calorías que puede comer. Si su presupuesto de calorías es de 1000 calorías y su merienda es de 300 calorías, solo le quedan 700 calorías para gastar en las comidas. En su lugar, tenga comidas reales que consisten en proteínas buenas y saludables con una generosa porción de vegetales bajos en calorías para llenar el tanque.

Mantenerse hidratado es importante cuando comienza un nuevo programa de dieta y ejercicio. Beba sólo agua o bebidas sin calorías. Beba un galón de agua al día para sentirse mejor y reducir los efectos secundarios de la fentermina.

El ejercicio debe consistir en cualquier actividad que disfrute que aumente su ritmo cardíaco y lo haga sudar. Caminar solamente no quema muchas calorías, a menos que camine de 3 a 5 millas por día. Le recomendamos que participe en una actividad que disfrute durante 4 horas a la semana para una pérdida de peso acelerada.

Cromo (botella VERDE): 1 tableta diaria CON ALIMENTOS para el metabolismo y los antojos de carbohidratos / dulces.

furosemida Píldora de agua (botella AZUL): tome ½ tableta una vez por semana por la mañana según sea necesario para la retención de agua y la hinchazón. Esto es opcional. No la tome con las inyecciones de dieta HCG porque puede marearse.

Si tiene preguntas, CONTÁCTENOS a través de nuestro sitio web o envíeme un correo electrónico a drcooper@elevationweightloss.com.

