

A close-up photograph of several slices of watermelon stacked on top of each other. The watermelon has a vibrant red, juicy interior and a thin green rind. The slices are arranged in a slightly overlapping manner, creating a sense of depth and texture. The background is a plain, light color, making the watermelon stand out.

Diario de Alimentación y Estado Físico

ADiPEX-P® **IV**
(phentermine HCl) 37.5 mg

- ✓ Remolacha en rebanadas, cocida 1 taza
- ✓ Repollo cocido 2 tazas
- ✓ Rice Krispies (arroz inflado) ¾ taza
- ✓ Rosca (tipo torta) ½
- ✓ Salame, tipo seco 2 rebanadas
- ✓ Salchichas de cerdo, frescas y cocidas 2
- ✓ Salmón
 - Fresco o en lata 1 ½ taza
 - Ahumado 3 oz
- ✓ Salsa de arándano endulzada 1 porción
- ✓ Sandía 1 rebanada pequeña
- ✓ Sopa, caldo de pollo 5 tazas
 - De fideos con caldo de pollo 1 taza
 - De verduras 1 taza
- ✓ Tocino 2 tajadas
- ✓ Tomates frescos (medianos) 6
 - Jugo 2 tazas
 - Salsa 1 taza
- ✓ Torta ángel 1 porción
- ✓ Trigo inflado 2 tazas
- ✓ Uvas 20 granos
- ✓ Uvas pasas 3 cucharadas
- ✓ Waffles congelados, simples 1
- ✓ Yogur natural (bajo contenido graso) ¾ taza
- ✓ Zanahorias (crudas) 3 medianas, 1 grande

Esta lista de alimentos es una guía.

Consulte a su médico para recibir asesoramiento sobre tratamientos.



ESTILO DE VIDA SALUDABLE

Datos

- ✓ La nutrición, el ejercicio físico y un cambio en los hábitos alimenticios son importantes para bajar de peso, pero no pueden mejorar sin la **actitud** y el **comportamiento adecuados**.
- ✓ **Usted** controla sus pensamientos. Su peso y sus hábitos alimenticios, **no**. Piense en positivo:
 - **No** soy demasiado pesado como para hacer ejercicio.
 - **Puedo** controlar lo que como.
 - **No** estoy "condenado" al tener sobrepeso.
 - **Puedo** bajar de peso.

Cinco pasos para un estilo de vida saludable

1. **Ejercicio físico:** quema calorías, aumenta la tonicidad muscular, es un comportamiento diferente al de comer, mejora la autoestima y la sensación de éxito.
2. **Nutrición:** implica conocer sobre grupos de alimentos, control de las porciones, conteo de calorías, contenido de grasa y dieta equilibrada. Facilita la tarea de bajar de peso y mantenerlo, y mejora la salud general.
3. **Modificación de la conducta:** ayuda a identificar y cambiar patrones del estilo de vida, actitudes y hábitos problemáticos.
4. **Autocontrol:** implica registrar la ingesta de alimentos, el peso, las medidas y el ejercicio físico. Ayuda a bajar de peso y mantenerlo y a motivar cambios positivos en la conducta.
5. **Red de ayuda:** implica el apoyo de la familia, los amigos y profesionales de atención médica. Involucra a otras personas en su programa y fomenta una disminución y un mantenimiento del peso exitosos.

NOMBRE

HA LOGRADO LLEGAR
AL PESO IDEAL

LIBRAS BAJADAS

FECHA

FIRMA DEL MÉDICO



ADIPEX-P® 
(phentermine HCl) 37.5 mg
www.adipex-p.com

ADIPEX-P® es una marca comercial registrada de
Teva Pharmaceuticals USA.

©2010, Teva Pharmaceuticals USA 101151

TEVA

TEVA BIOLOGICS &
SPECIALTY PRODUCTS