

Hoja de instrucciones de fentermina/fendimetrazina/modificación del comportamiento

Úselo solo según lo prescrito. ¡NO compartas con nadie! Este medicamento disminuirá el apetito, reducirá/controlará los antojos y aumentará: el metabolismo, el enfoque, el bienestar, la energía y la motivación. Funciona mejor con Modificación de Comportamiento (1) Si NO tiene hambre, NO coma, y (2) Antes de comer, deténgase unos segundos para pensar y tomar decisiones más saludables (Sin pan, Sin azúcar, Sin sal).

Alimentación saludable, lo que significa eliminar la harina blanca y los productos de harina de trigo, eliminar los alimentos y bebidas que contienen azúcar blanco, eliminar los alimentos y bebidas con alto contenido de sal, reducir el alcohol y comer menos carne y más alimentos no cárnicos. La eficacia del medicamento se verá reducida por la deshidratación, el estrés, la falta de sueño, los carbohidratos, el azúcar, la sal, el alcohol y el período menstrual. Si experimenta algún efecto secundario, especialmente cambios en la

respiración o la frecuencia cardíaca, dolor en el pecho, palpitaciones, dolor de cabeza, tobillos hinchados, mareos o dedos fríos o pálidos, suspenda los medicamentos y llame o envíe un mensaje de texto al Dr. Colantonio (celular 516-521-8980).) inmediatamente. NO lo tome si está tratando de quedar embarazada, o si está embarazada, o está amamantando, o si tiene tiroides hiperactiva, presión arterial alta, enfermedad cardíaca, ritmo cardíaco anormal, glaucoma, ha tenido un accidente cerebrovascular o está tomando “medicamentos MAO” o tiene un historial de adicción a las drogas o al alcohol. Los medicamentos pueden interactuar con otros medicamentos, incluso con medicamentos de venta libre. Informe a su PMD de TODOS los medicamentos que toma y hágase un electrocardiograma y análisis de sangre si así lo recomienda su PMD. Haga que su médico me llame o envíeme un mensaje de texto si tiene alguna pregunta. Los efectos secundarios comunes son boca seca, estreñimiento (coma más fibra y beba más líquidos) o insomnio (tome la medicación antes). DETENGA la

fentermina/fendimetrazina de 3 a 7 días antes de la cirugía o anestesia.

Tome de 3 a 6 horas después de despertarse (más tarde es mejor), beba de 1 a 2 cuartos de galón de líquido durante esas 3 a 6 horas y tómelo con al menos 8 oz. de líquido con el estómago vacío. Desayuna solo si tienes hambre. SI NO TIENE HAMBRE - NO COMA, pero debe seguir bebiendo líquidos. La deshidratación aumenta el riesgo de todos los efectos secundarios. Si desayuna, debe ser alto en proteínas/sin carbohidratos y esperar de 1 a 2 horas antes de tomar el medicamento. Beba de 3 a 4 cuartos de galón de líquido sin calorías por día (de 8 a 10 onzas por hora): agua (regular, saborizada o con gas, está bien), café/té sin azúcar o miel (Truvia/Stevia está bien), agua helada sin calorías. té o limonada o gaseosa dietética (sin SODA regular y sin JUGO); la cafeína aumenta ligeramente el riesgo de efectos secundarios y estar bien hidratado elimina casi todos los efectos secundarios. El café o té descafeinado, que todavía tiene cafeína, es más saludable. Trate de caminar

10 000 pasos por día, incluidos el hogar, el trabajo y la escuela.

LOS CARBOHIDRATOS SON MALOS. LA HIDRATACIÓN ES BUENA. Si NO tiene hambre, NO COMA, PERO DEBE TOME LÍQUIDOS TODO EL DÍA. El café/té para el desayuno son supresores del apetito, antiinflamatorios (reducen las hormonas malas) y antioxidantes (reparan las células dañadas). Sin azúcar. No caríño. La leche entera es mejor porque tiene un índice glucémico más bajo (menos producción de insulina).

Si tienes hambre antes de acostarte, come, solo come las cosas correctas. Si tiene hambre y come antes de acostarse, es menos probable que tenga hambre por la mañana. Las personas que desayunan, comen más durante el día y tienen más hambre durante el día. Si no tiene hambre, **NO COMA**. Si tiene hambre, coma, solo coma las cosas correctas (sin pan, sin azúcar, sin sal).

El sueño es muy importante para controlar el peso, y una buena noche de sueño reducirá su apetito al

día siguiente, reducirá su nivel de estrés y reducirá su nivel de inflamación.

Elimina las tres toxinas “blancas”: Harina Blanca, Azúcar Blanca, Sal Blanca (toda sal es mala).

Trate de eliminar los tres de sus comidas: **TODO LO DEMÁS QUE PUEDE COMER Y LA HIDRATACIÓN ES LO MÁS IMPORTANTE.**

SIN azúcar blanco. Omita los “carbohidratos de harina blanca Y de harina de trigo” (TODO pan, muffins, bagels, cereal, panqueques, waffles, pizza, pretzels, galletas saladas, pasta y cerveza). Omita la sal (lea todas las etiquetas de información nutricional) la sal debe tener “dos dígitos, no tres dígitos”. Todas las carnes rojas y todas las carnes cocinadas fuera de casa son muy saladas. El tocino, las salchichas y los perros calientes son muy poco saludables, al igual que cualquier "sustituto del tocino". Evite el uso de salsa de soja y evite cualquier alimento preparado fuera de su hogar (los restaurantes, las comidas rápidas, la comida para llevar y la "comida chatarra" están llenas de sal). Evite los encurtidos, las papas fritas

y los pretzels. Reemplace con almendras, pistachos, nueces, semillas de calabaza o semillas de girasol (todas sin sal). Omita las verduras ricas en almidón como la patata, el arroz y el maíz. Evite el alcohol, pero si debe beber alcohol, el vino tinto es la mejor opción (4 onzas/día). **LOS CARBOHIDRATOS SON MALOS. LA HIDRATACIÓN ES BUENA** (su orina debe ser transparente a amarillo claro).

Elija alimentos con mayor contenido de proteína y fibra. Una regla rápida es agregar gramos de proteína más gramos de grasa y debe ser mayor que gramos de azúcar. Y aún mejor, si "Proteína más grasa" es mayor que los carbohidratos totales, eso es lo mejor. **LOS CARBOHIDRATOS SON MALOS. LA HIDRATACIÓN ES BUENA.**

Coma más vegetales de hoja verde y productos para ensaladas. El yogur es excelente en cualquier momento que tengas hambre.

Si hace ejercicio, termine una hora antes de tomar el medicamento o haga ejercicio seis horas después

de tomar el medicamento. Caminar, esp. “cuesta arriba”, escaleras, yoga/meditación/estiramiento son todos de bajo impacto y bajo riesgo de lesiones. Si tiene una caminadora, la regla de tres: velocidad de 3, inclinación de 3, durante 30 minutos, cada dos días es óptimo (beba más). O intente caminar 10,000 pasos por día, incluidos el hogar, el trabajo y la escuela.

Coma proteínas magras (pollo y pavo sin piel; los fiambres de pollo y pavo bajos en sal están bien, pescado, camarones y mariscos). Las porciones caben en la palma de tu mano, pero come hasta que ya no tengas hambre.

Proteína: huevos (sin yema, pero una yema por día está bien), yogur (NO bajo en grasa porque bajo en grasa significa más carbohidratos), cuatro quesos (mozzarella, ricotta, requesón y queso crema), frijoles, soya, almendras, pistachos, nueces, coco, chocolate negro (min. 80%). Las semillas de calabaza, las semillas de girasol y las semillas de chía son súper alimentos. Todas las nueces y semillas DEBEN ESTAR SIN SAL y no estar cubiertas con miel o chocolate. Adquiera el hábito

de agregar semillas de chía a todos los alimentos y bebidas.

Las frutas que tienen menos azúcar y un índice glucémico más bajo (menos producción de insulina) son mejores para usted: fresas, frambuesas, moras (no arándanos), kiwi y sandía. Evite las frutas con alto contenido de azúcar que causan inflamación, como manzanas, naranjas, peras, todos los melones (la sandía está bien), piña, arándanos, plátanos, uvas, cerezas, mango. Los plátanos que son verdes o amarillos son todos fibra y están bien para comer. Cuantas más “manchas marrones” haya en un plátano, más azúcar habrá en el plátano. Un plátano marrón muy maduro tiene todo el azúcar y nada de fibra.

El control óptimo del peso equivale a vivir una vida más larga y más feliz/saludable, lo que significa que no hay hospitalizaciones, cirugías, medicamentos, cáncer ni enfermedades. El IMC más saludable es 21. Trate de llegar a 21 para reducir al máximo su riesgo de enfermedad cardíaca, accidente cerebrovascular, diabetes,

presión arterial alta, cáncer y muchas otras enfermedades. ¡Y para aumentar tus posibilidades de vivir al menos hasta los 100 años!

Visite WeightsOverMD.com con frecuencia para obtener más consejos. Modifique su comportamiento, alcance y manténgase en su peso ideal con hidratación y piense antes de comer. Cuando esté en su peso ideal, siga la Modificación de comportamiento que ha practicado. **¡LOS CARBOHIDRATOS SON MALOS! LA HIDRATACIÓN ES BUENA.**

Todos suben de peso porque comen sin pensar. Deténgase por unos segundos para pensar en lo que está a punto de llevarse a la boca. Evita las tres toxinas blancas: Harina blanca, Azúcar blanca, Sal blanca.

Enseñe a sus hijos a evitar las “toxinas blancas”. Y sea más productivo en el hogar, en el trabajo y en la escuela. ¡Sé más extrovertido y disfruta el tiempo con tu familia y amigos!