



the weight is over.

simplicity

no más exceso de peso.

no-cheat sheet

This No-Cheat Sheet healthy living journal is your new tag-along. Take it with you wherever you go. Write down your weekly diet and exercise goals along with what you eat and how many steps you take each day.

Check out the Simplicity Success Plan booklet included with your kit and visit reliv.com for more helpful weight loss tips.

Este Diario Personal de Bienestar — Recomendaciones Cotidianas para una Vida Saludable es tu nuevo compañero. Llévalo contigo a donde quiera que vayas. Escribe tu dieta semanal y tus metas de ejercicio, así como todo lo que comas y los pasos que camines cada día.

Consulta el Planificador Simplicity para Bajar de Peso, el cual se incluye en el kit, y visita www.reliv.com para más consejos sobre cómo bajar de peso.

name / nombre: _____ goals / metas: _____
 date / fecha: _____
 weight / peso: _____

day día	Simplicity shake licuado	Simplicity Accelerator capsules cápsulas	water agua	# of steps # de pasos	breakfast desayuno	snack bocadillo	lunch almuerzo	snack bocadillo	dinner cena	snack bocadillo
	●	●●●● ●●●●	●●●●●●							
	●	●●●● ●●●●	●●●●●●							
	●	●●●● ●●●●	●●●●●●							
	●	●●●● ●●●●	●●●●●●							
	●	●●●● ●●●●	●●●●●●							
	●	●●●● ●●●●	●●●●●●							
	●	●●●● ●●●●	●●●●●●							

5 Weight Loss Lessons Learned

- 1. Set realistic expectations for weight loss.** If you're just starting today, you obviously won't lose 50 pounds before next month's class reunion.
- 2. Slow and steady wins the race.** It's proven that those who lose weight gradually are more likely to keep it off. And it's healthier. Aim for losing one to two pounds a week.
- 3. Set goals.** Break down your weight loss and fitness goals into smaller amounts with deadlines. You'll be more motivated.
- 4. Weigh yourself only once a week.** This gives a better reading of how you're doing.
- 5. Every little bit counts!** Losing 5-10 percent of your starting weight brings health benefits.

5 lecciones aprendidas en la batalla por bajar de peso

- 1. Ten expectativas más reales.** Si estás comenzando el día de hoy, obviamente no puedes esperar bajar 25 kilos antes de la próxima fiesta de cumpleaños.
- 2. Más vale paso que dure, que trote que cansé.** Está comprobado que quienes bajan de peso gradualmente tienen más probabilidades de mantenerlo. Además es más saludable. Fija la meta de bajar medio kilo o un kilo a la semana.
- 3. Fíjate metas.** Lo más recomendable es que te fijas metas más modestas y con fechas específicas de cumplimiento en cuanto al ejercicio y la dieta. Al hacer esto tendrás más motivación.
- 4. Péstate sólo una vez a la semana.** Esto te da una mejor perspectiva de tu progreso.
- 5. ¡Aun lo poquito cuenta!** Bajar 5 a 10 por ciento de tu peso inicial trae numerosos beneficios a tu salud.

Equivalencias de porciones



Puño = 1 taza



Palma = 3 onzas



Punta del pulgar
= 1 cucharadita



Puñado = 1 a 2 onzas



Pulgarcito = 1 onza

Reglas de Oro para la alimentación saludable

Asegúrate que tu dieta:

- ✓ Contenga frutas, legumbres, granos integrales, y leche y demás lácteos sin o con poca grasa.
- ✓ Incluya carnes magras, aves de corral, pescado, leguminosas, huevos y nueces.
- ✓ Sea baja en grasas saturadas, grasas “trans” (hidrogenadas), colesterol, sodio, y azúcares agregados.
- ✓ Incluya 8 vasos de 8 oz. de agua al día.