



¡Sí se puede!
Te vamos a ayudar.

positive choice integrative wellness center
7035 convoy court
san diego, ca 92111
(858) 573-0090

EL ENFOQUE MULTI-DISCIPLINARIO PARA EL CONTROL DE PESO

El Programa de Control de Peso en Positive Choice Integrative Wellness Center de Kaiser Permanente empezó en 1981. Desde entonces más de 30,000 personas han participado en nuestros programas; y la mayoría ha logrado éxito extraordinario.

A través de los años la experiencia nos ha dado la oportunidad única de aprender las dificultades que impiden el control de peso.

Para tener éxito en controlar el peso se requiere de:

- Supervisión médica tener un mejor control de su salud.
- Un plan eficaz de alimentación.
- Un ambiente de apoyo en el cual uno tiene la oportunidad de resolver problemas y desarrollar nuevos hábitos.

Para tener éxito en controlar el peso a largo plazo se necesita:

- Entender bien el papel que juega la comida y la obesidad en su vida.
- Un programa de ejercicio.
- Un buen plan de nutrición y conocimiento de sus hábitos de alimentación.
- El apoyo de un grupo que le permita resolver las dificultades de controlar el peso.

Hemos creado los programas más extensos para el control de peso en San Diego. Identificamos las necesidades individuales para la pérdida de peso y satisfacemos dichas necesidades al proveer programas distintos y una variedad de planes de comida para controlar el peso. Esperamos que usted escoja nuestro programa y que nos permita ayudarle a perder peso. Favor de leer este librito para saber más de las opciones que se le ofrecen en Positive Choice Integrative Wellness Center.

CONTENIDO

El desafío de controlar el peso.....	2
Planes de comida para la pérdida de peso	3
Opciones para el programa de control de peso	4
Explicación general del programa de control de peso	5
El costo del programa: ayuno completo	6
Plan de control de peso con alimentos: Programa Healthy Balance	8
Detalles del programa	9
Preguntas comunes	11
Cómo registrar en el programa	15
Mapas.....	16



Positive Choice Integrative Wellness Center

7035 Convoy Court
San Diego, CA 92111
(858) 573-0090

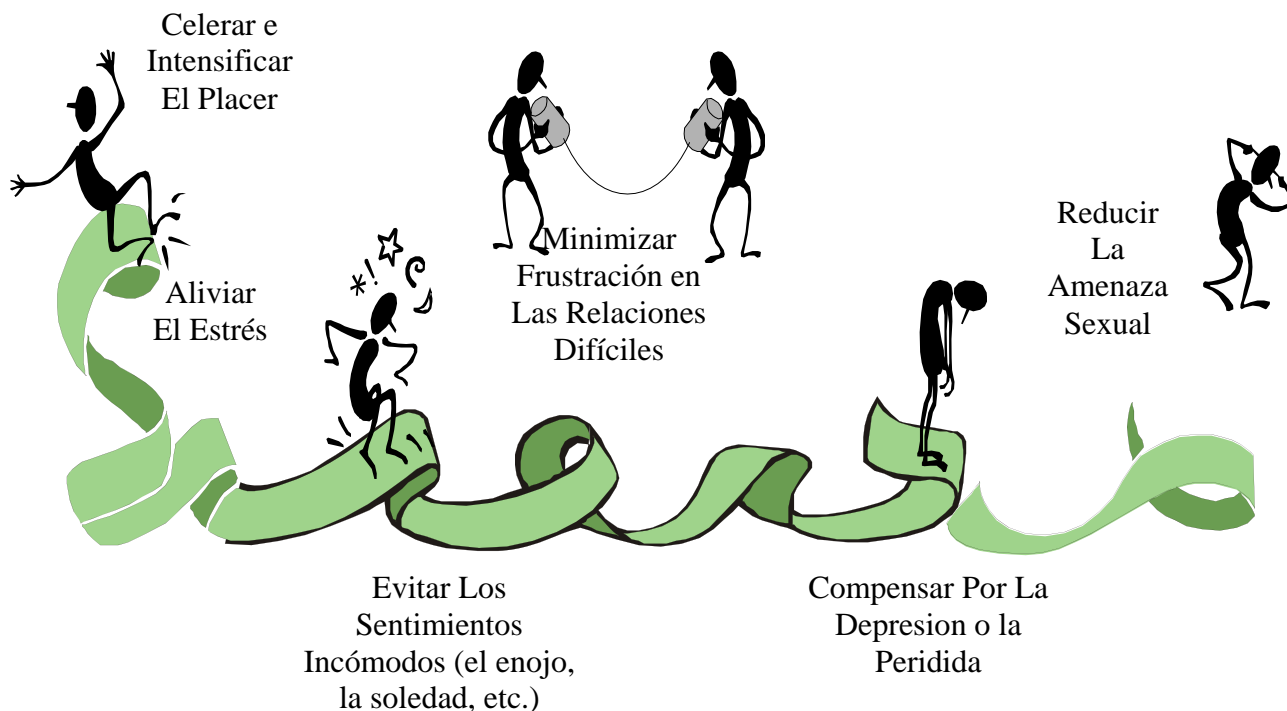
positivechoice.org

EL DESAFIO DE CONTROLAR EL PESO

El perder peso es difícil, pero el controlar el peso presenta un mayor desafío. Los programas que se le ofrecen en Positive Choice Integrative Wellness Center incluyen:

- Una educación extensa sobre nutrición, ejercicio y la modificación del comportamiento
- Vigilancia médica en cuanto al uso de medicamentos, en caso necesario
- Apoyo para el control de peso a largo plazo

Sin embargo, muchos necesitan aún más. Es sumamente importante identificar y corregir la manera en la que Ud. utiliza la comida para aliviar el estrés, satisfacer necesidades emocionales o evitar sentimientos incómodos. El dibujo siguiente ilustra las situaciones comunes que pueden impedir la pérdida y el control de peso.



Una de las metas principales de los programas de Positive Choice es ayudar a la gente a enfrentarse con las situaciones que le estimulan comer en exceso y a desarrollar nuevos hábitos para poder hacer frente a los problemas de la vida diaria sin tener que comer. Esto es esencial para el éxito a largo plazo.

PLANES DE COMIDA PARA LA PÉRDIDA DE PESO

Ayuno Completo

Si usted escoge este plan, reemplazará todas sus comidas por un suplemento alimenticio que le proporcionará la nutrición completa. El suplemento le ayudará a perder peso rápidamente sin sentir hambre ni fatiga. Ud. tomará cinco suplementos alimenticios al día y tendrá la opción de tomar dos consomés de pollo al día. Los suplementos alimenticios vienen en forma de licuados sabor vainilla, chocolate, moca y arándano y en forma de crema de pollo y crema de tomate. El consomé de pollo es opcional. El promedio de la pérdida de peso es de tres a cinco libras a la semana. Se requiere análisis de sangre cada otra semana mientras participa en el programa de ayuno.

Este plan es para los que tienen que perder cuarenta libras o más. Si Ud. tiene la diabetes tipo 1 (insulinodependiente), no puede seguir este plan.

OPCIONES PARA EL PROGRAMA DE CONTROL DE PESO

El programa de ayuno completo se enfoca en ayudarlo a explorar las razones por las que come en exceso y el rol que juega la comida en su vida diaria. Las actividades de grupo como discusiones, escritura creativa, la actuación y la visualización le ayudarán a:

- **Relacionar sus experiencias de la vida diaria con su lucha para controlar el peso.**
- **Explorar y practicar nuevas maneras de comunicación eficaz.**
- **Sentirse cómodo al expresar sus emociones y sentimientos.**
- **Desarrollar nuevos hábitos para enfrentarse con las situaciones de la vida diaria.**

Este programa está diseñado para las personas que están en el ayuno completo, y necesitan perder cuarenta libras o más. Usted asistirá a reuniones de grupo semanales (requeridas). El programa dura aproximadamente 20 reuniones, puede asistir a más reuniones si es necesario. Después de que haya logrado su peso ideal y haya dejado los suplementos alimenticios usted asistirá a las clases pre-pagadas de Mantenimiento. El programa de Mantenimiento es requerido y consiste en cinco sesiones individuales para los participantes del grupo en Español y ocho sesiones de grupo para los participantes del grupo en Inglés. Los temas principales son nutrición, ejercicio y modificación del estilo de vida. Después de terminar el programa de Mantenimiento, usted tendrá la oportunidad de asistir al programa “Booster” por 11 sesiones una vez por mes para apoyo adicional. (El programa Booster solo se imparte en Inglés).

EXPLICACIÓN GENERAL DEL PROGRAMA

Ayuno Completo

- Todos siguen el programa de estar totalmente en ayunas para perder peso.
- Los consejeros dirigen las reuniones de grupo y el enfoque de las reuniones es ayudarle a explorar las razones por las cuales come en exceso y el rol que juega la comida en su vida.
- El programa de ayuno dura 20 semanas. Usted puede asistir a más reuniones si es necesario.
- Este programa se ofrece en español en Otay Mesa.
- Hay aproximadamente 20 personas en cada grupo.
- La nutrición y la modificación de el estilo de vida en el programa de Mantenimiento es lo que sigue después del programa de ayuno completo.
- La participación en el programa de Mantenimiento es obligatoria.
- En caso necesario, el personal médico le recetará medicamentos a los participantes del programa de ayuno completo.

*Se empieza un grupo aproximadamente cada 10 semanas.

COSTO DEL PROGRAMA: AYUNO COMPLETO

EXAMEN FÍSICO

Dos citas en el departamento de Positive Choice

Miembro de Kaiser Permanente Co-Pago
No Miembro.....\$342

¡ATENCIÓN!: Se debe haber completado las dos citas antes de empezar el programa.

EVALUACIÓN CORPORAL ANTES Y DESPUÉS

Incluye medida de grasa corporal y toma de medidas del cuerpo antes y después de la pérdida de peso, un libro y la guía del Programa Transformaciones.

Costo\$210

EL COSTO SEMANAL:

Incluye cuidado médico, honorarios para la reunión de grupo y los suplementos alimenticios para la semana*

Grupo ayuno completo..... \$125

ANÁLISIS DE LABORATORIO

Se hacen análisis de sangre cada otra semana para los que están totalmente en ayunas.

Miembro de Kaiser Permanente
Cada análisis Co-Pago

No miembro
Cada análisis** \$20-\$40

Normalmente se hace un análisis del potasio cada otra semana; depende de la historia médica del paciente, es posible que se requieran más análisis de laboratorio. Los participantes del programa tendrán que pagar los costos adicionales.

EL COSTO DEL PROGRAMA DE MANTENIMIENTO\$375

Se paga (\$375) a plazos en la semana **3** (\$100), **5** (\$100), **7** (\$100), y **9** (\$75).

**No se hacen devoluciones; incluyendo el de el costo prepago para el programa de mantenimiento. Se deben pagar las sesiones a las que hayan faltado. Aunque no se anticipa un aumento en los precios, es posible que sea necesario ajustar/subir los precios, debido a los costos de operación.

***El suplemento alimenticio empieza en la segunda reunión del grupo.** La primera semana se cobran los honorarios completos por el costo del aclaramiento médico de cada participante registrado en el programa de ayuno. El costo semanal se reducirá a \$50 cuando al participante le queden 5 a 10 libras hasta su peso ideal y ya no necesite comprar el suplemento alimenticio.

AL SUMAR...

Para muchos, los costos semanales son más o menos iguales en comparación con lo que se gasta en el supermercado cada semana o cenar en los restaurantes.

Ejemplo	
Promedio de gastos semanales en la comida para una persona	\$75
Promedio de gastos semanales para almorzar en un restaurante	\$15
Promedio de gastos semanales para cenar en un restaurante	\$35
Total de gastos semanales en la comida.....	\$125
Costo semanal del programa de ayuno \$125 para reuniones de grupo.	

¿Cuánto gasta Ud. en la comida cada semana?

Gastos de comida para la semana: _____

Gastos para almorzar afuera: _____

Gastos para cenar afuera: _____

Total: _____

PLAN DE CONTROL DE PESO CON ALIMENTOS

(No Requiere Cita Para Autorización Médica)

PROGRAMA HEALTHY BALANCE: CÓMO ALCANZAR UN PESO SALUDABLE

Durante las 14 semanas que dura el Programa Healthy Balance, aprenderá a perder peso con un plan de alimentación especialmente diseñado con ese fin. Este plan se enfoca en alimentos altamente nutritivos y de menor aporte calórico, por lo que usted podrá comer más y consumir menos calorías. Aprenderá a comer a sus horas y a combinar sus alimentos correctamente, lo cual le ayudará, tanto a controlar mejor sus niveles de azúcar en sangre como a evitar esas sensaciones repentinas de hambre intensa, lo cual conlleva a comer en exceso alimentos menos nutritivos. Este plan semanal le guiará paso a paso hasta que usted alcance su peso meta.

Además de aprender sobre una nutrición sana, usted también participará en actividades que le ayudarán a *comer conscientemente* y a recuperar su instinto natural de reconocer el hambre real en vez del “hambre imaginaria” que le hace comer demás. El ejercicio forma parte importante de las sesiones, en especial, el ejercicio de resistencia, el cual ayuda a formar y/o mantener el músculo, el cual es esencial para intensificar su metabolismo y la cantidad de calorías quemadas al día.

Este Programa esta disponible en nuestros centros de La Mesa, Otay Mesa, San Marcos y Clairemont Mesa. (En Otay Mesa se ofrece el Programa en español).

Costo:

Programa de 14 semanas	\$140.00
Costo del Material.....	\$50.00

El costo del material incluye el libro, materiales de instrucción y banda de ejercicio.

Para inscribirse llame a Positive Choice Integrative Wellness Center: 858-573-0090.

DETALLES DEL PROGRAMA

- ❑ Se ofrecen programas de control de peso en español en Otay Mesa en las Oficinas Médicas de Kaiser Permanente, 4660 Palm Avenue, San Diego. Programas en inglés se ofrecen en Positive Choice, 7035 Convoy Court en Clairemont Mesa, en Bostonia en las Oficinas Médicas de Kaiser Permanente en 1630 E. Main Street, El Cajon, y en San Marcos en las Oficinas Médicas de Kaiser Permanente en 400 Craven Road, San Marcos, CA 92078.
- ❑ Todos los programas y servicios están disponibles para los miembros de Kaiser Permanente y para los que no son miembros. Los programas de controlar el peso son para la gente de 18 años de edad o más.
- ❑ Todos los consejeros tienen la maestría o el doctorado en la psicología, nutrición, educación, salud, o una carrera relacionada. Muchos son terapeutas.
- ❑ Cada persona se registra en un grupo específico y se queda con ese grupo hasta que termine. Si hay algún cambio en el horario del participante o si éste requiere más reuniones de grupo para perder más peso, se puede transferir de grupo.
- ❑ Los grupos se reúnen por la tarde y/o por la noche. Existen diferentes horarios.
- ❑ Ud. tiene la responsabilidad de pagar por las sesiones a las que haya faltado. Este pago es obligatorio.
- ❑ Su participación en el grupo es esencial para tener éxito. Por eso, la asistencia es obligatoria.
- ❑ Amigos, parientes y seres queridos deben registrarse en grupos separados. La experiencia muestra que es más fácil tener éxito si participan en diferentes grupos. También, aconsejamos que colegas y socios se registren en grupos separados.
- ❑ Se puede comprar una caja extra de suplemento en caso de emergencia.
- ❑ Se aceptan MasterCard, Visa, American Express y cheques personales. Si paga en efectivo, se requiere **la cantidad exacta** de cambio.
- ❑ Puede comprar el consomé de pollo. En muchos casos, es opcional; sin embargo, es obligatorio para los pacientes que padecen ciertas condiciones médicas. Una caja de consomé contiene 10 porciones.
- ❑ Es posible que los que están en el plan de ayuno completo tengan que tomar un suplemento de fibra con sus licuados. Hay varios productos que se puede comprar. Se recibirá más información en las reuniones de grupo respecto a los productos apropiados para el ayuno completo. Ud. puede comprar un producto que se llama NutriSOURCE®

Fiber en Positive Choice. NutriSOURCE es diferente de los otros suplementos de fibra porque se disuelve fácilmente en agua y no tiene sabor.

- Necesita llegar con 30 minutos de anticipación antes de su reunión de grupo cada semana para pagar el suplemento en la recepción, registrar en la oficina de enfermería y hacer los análisis de laboratorio cuando sea necesario.
- No se hacen devoluciones, ni de el costo del programa de Mantenimiento (prepagado).
- Aunque no se anticipa un aumento en los precios, es posible que tengamos que ajustar los precios debido a los costos de operación y servicios.
- Para matricularse en el programa de control de peso, es necesario que todos llenen y entreguen un cuestionario. Se lo darán en la reunión informativa. El no completar / entregar el cuestionario resultará en una demora para entrar en el programa de perder peso.

PREGUNTAS COMUNES

1. ¿Hay otras ventajas después de perder peso aparte de sentirse y mirarse mejor?

Las ventajas asociadas con la pérdida de peso son muchas. La estadística de participantes previos del Programa para el Control de Peso en el centro Positive Choice indica algunas de las ventajas:

Hipertensión

- Un muestreo de 400 personas hipertensas demostró que después de perder peso, el 40% pudo dejar todas sus medicinas y se les normalizó la presión arterial.
- El 30% pudo reducir la dosis de su medicina para la presión arterial y lograron mejor control de su presión arterial.
- Otro 30% no experimentó cambios de su presión arterial, indicando que el peso no era la causa de su hipertensión.

Diabetes

- De 320 participantes diabéticos, muchos que usaban medicina, el 74 % lograron niveles normales de azúcar en la sangre. No necesitaron medicina para controlar su diabetes después de completar el Programa de Control de Peso. (El ayuno completo no es opción para la gente con diabetes tipo 1 (insulinodependiente).

Colesterol alto en la sangre

- El 93% de los participantes que tenían niveles altos de colesterol en la sangre, se les disminuyó en promedio de 285 a 204—reduciendo 81 puntos.
- El resto de los 7% de individuos, con colesterol alto de la sangre no notaron la reducción en su colesterol de la sangre. Indicando que la causa de su colesterol alto de la sangre no estaba relacionada con su alimentación.

2. ¿Los médicos creen que el producto líquido de ayuno completo es seguro?

Cuando la persona está bajo la supervisión médica, el uso del producto de ayuno completo es seguro y eficaz para perder peso. Positive Choice ha estado usando los productos de ayuno completo para ayudar a la gente perder peso desde 1980. Desde ese tiempo, más de 30,000 personas han perdido peso usando uno de los productos. Muchos de ellos siendo de mediana edad, o mayores, corrían *gran riesgo médico* antes de empezar el programa, tenían hipertensión, a menudo sufrían de las enfermedades cardiovasculares y de diabetes. A pesar de tratar a muchos pacientes con *gran riesgo médico*, nadie ha tenido complicaciones ni ha muerto por usar el producto.

3. ¿Me sentiré débil o cansado mientras tomo el ayuno completo?

No. Los productos de ayuno completo le dan toda la nutrición necesaria. También le ayudan al cuerpo a obtener la mayoría de su energía y calorías de las reservas grasas del cuerpo. Con el producto ayuno completo no le faltarán calorías. En vez de conseguir las de su comida las calorías se obtienen de las reservas grasas del cuerpo. Este proceso elimina el hambre y la fatiga.

4. **¿Es malo perder peso rápido?**

El proceso de perder peso rápido usando el producto de ayuno completo con suplemento alimenticio junto con la supervisión médica es seguro y sano. Pero la pérdida rápida del peso con productos de menor calidad para el ayuno completo puede hacerle daño. En estos casos, el cuerpo usa parte del tejido magro del músculo para darle energía. No sólo pone en peligro su salud sino también hace que sea más difícil controlar su peso. Nuestros productos están formulados para proteger la masa magra del músculo y para utilizar las reservas de grasa como energía eliminando estos riesgos.

5. **¿Se hará más lento mi índice metabólico y más duro para controlar mi peso con esta dieta?**

El índice metabólico baja un poco al perder grandes cantidades de peso en cualquier plan de dieta. Esto es normal y dura poco tiempo porque el índice metabólico vuelve a niveles normales al ir aumentando las calorías. Esta reducción leve y temporal del índice metabólico no tiene nada que ver con su capacidad de mantener su pérdida de peso. En algunas ocasiones, dietas muy bajas en calorías pueden hacer que uno pierda músculo. La pérdida de músculo hace que uno quemé menos calorías en el día. Por eso es muy importante que usted participe en ejercicios de resistencia, y así, minimice la pérdida de músculo. La investigación muestra que es posible mantener y aumentar el tejido muscular con el ejercicio, aún en una dieta muy baja en calorías.

6. **¿Hay efectos secundarios negativos al usar el plan de ayuno completo para perder peso?**

La mayoría de la gente que usa el producto de ayuno completo no experimenta efectos secundarios negativos. Algunos pierden temporalmente un poco de cabello durante la pérdida de peso, al igual que la pérdida del cabello temporal que ocurre durante el embarazo. Esta reacción es totalmente reversible. En algunos casos, el ayuno completo aumenta los niveles de ácido úrico. La gente con historia clínica de gota es supervisada con cuidado para comenzar el tratamiento apropiado en el caso necesario.

7. **¿Puede provocar cálculos biliares el producto ayuno completo?**

Los cálculos biliares se forman cuando hay más colesterol en la vesícula biliar de lo que se puede disolver en la bilis. La dieta alta en grasa provoca altas cantidades de colesterol en la bilis. La dieta alta en grasa causa la obesidad y es por eso que los cálculos biliares se encuentran a menudo en la gente con sobre peso.

Toda la gente pierde peso al metabolizar las grasas de su cuerpo. Esto aumenta el colesterol que pasa por la bilis igual como cuando se consume la dieta alta en grasa empeorando los cálculos biliares que ya existen y de vez en cuando produciendo nuevos. Hay poco de riesgo de un ataque del cálculo biliar durante la pérdida de peso. Uno en setecientos participantes de Positive Choice ha experimentado un ataque de cálculo biliar durante la pérdida del peso. Sin embargo la mayoría de ellos ya tenían cálculos biliares anteriormente.

Además, la pancreatitis, una infección en los conductos biliares, puede estar relacionada a los cálculos biliares. Los síntomas de la pancreatitis incluyen dolor abdominal del área superior izquierda, náusea y fiebre. La pancreatitis se puede desarrollar al comer demasiado a deshoras, o al comer mucho después de haber hecho dieta por un tiempo.

8. **¿Cómo trabajan los antidepresivos/medicamentos para bajar de peso?**

Estos medicamentos alteran la concentración de neurotransmisores (ejemplo, noradrenalina y serotonina) en el cerebro. Se supone que esto hace que la persona se sienta mejor y hay a quienes les disminuye el apetito. Sin embargo, estos medicamentos **no** son mágicos. Nuestra experiencia muestra que hay personas a las que si les ayuda a romper el círculo vicioso y dejan de comer en exceso, y hay quienes no experimentan ningún beneficio. Además, estos medicamentos sólo ayudan cuando la persona modifica su estilo de vida.

9. **Tengo el plan seguro de indemnización. ¿Me reembolsará este plan algún costo del programa?**

Muchas compañías de seguros reembolsarán cierto costo del programa. A menudo requieren una copia de todos sus recibos y una carta de Positive Choice listando los pagos y los servicios prestados. Nos dará un placer darle esta carta. **Antes de comenzar el programa, contacte a su compañía de seguros para determinar los requisitos y lo que incluye su cobertura. Sera mejor que reciba esta información por escrito. Ud. tendrá que guardar todos sus recibos** (nosotros no guardamos copias).

10. **¿Puedo declarar parte de este programa como deducción impositiva en mis impuestos fiscales?**

La Hacienda Publica (IRS) reconoce la obesidad como una condición médica, y califica los programas para el control de peso como gasto deducible médico bajo la Sección 213 del código de impuestos. Los contribuyentes pueden cobrar este gasto deducible en dos formas — como ingreso bruto deducible o como una deducción en la cuenta flexible de gastos médicos. Los contribuyentes con gastos médicos más de 7.5% de ingreso bruto personal ajustable pueden cobrar una deducción en los impuestos fiscales individuales. Las personas que tienen la cuenta flexible de gastos médicos pueden usar su plan actual del año para pagar ciertos costos en la pérdida de peso. Si Ud. se decide cobrar esta deducción necesita guardar todos los recibos. Debido a cambios continuos en el código de impuestos, le recomendamos consultar con un profesional.

11. **Ya que yo pierda peso, ¿qué puedo hacer para no subir de nuevo?**

Ud. puede hacer cuatro cosas para controlar su peso con éxito. Necesita comprometerse a lograr cada una de estas áreas para ayudarse a mantener su peso perdido:

- Participe en reuniones de grupo en Positive Choice y siga las recomendaciones del personal del programa sobre las razones que usted come en exceso (Ej: disminuir la tensión, aliviar los malos sentimientos, evitar la amenaza sexual, experimentar la alegría, la satisfacción, etc.).
- Siga participando en Positive Choice o un sistema de apoyo formal (el grupo 12-step, el apoyo psicológico, etc.) después de terminar el Programa de Mantenimiento en Positive Choice.
- Fíjese en lo que se come y cuando lo come. Esto funciona mejor cuando se planean las comidas y bocadillos con tiempo o se guardan los registros de la comida apuntando lo que se come y cuando se lo come.
- Haga ejercicio seguido. El ejercicio quema calorías y disminuye la tensión y al mismo tiempo disminuye la necesidad de usar la comida para relajarse.

- A algunos se les hace más fácil mantener su peso perdido usando el producto regularmente para reemplazar una de las comidas del día como el desayuno o como bocadillo de la tarde o de la mañana.
12. **¿Qué otros tipos de apoyo en español ofrece Positive Choice?**
Además del programa para el control de peso otros tipos de apoyo que ofrecemos en Español incluye: consulta privada de Nutrición.
 13. **¿Cuándo sería bueno empezar una rutina de ejercicio?**
Si todavía no tiene una rutina de ejercicio. ¡Empiécela ya!
 14. **¿El ayuno completo me ayudará a dejar de comer en exceso?**
El hecho de comer en exceso para evitar a enfrentarse con los problemas es un desorden psicológico. El tipo más común de este trastorno es cuando las personas comen la mayoría de sus calorías por la noche entre las 3:00 de la tarde y la hora de acostarse.
 15. **¿Voy a necesitar calorías extras si me estoy recuperando de una cirugía o mi trabajo es físicamente extenuante?**
En caso de que nuestro personal médico determine que usted necesite más calorías, se le harán las modificaciones necesarias para satisfacer sus necesidades especiales. Ya sea que se le recomiende el ayuno modificado o el ayuno parcial, o bien, el uso del producto OPTIFAST® 800. Aunque su consumo calórico sea mayor, su pérdida de peso será similares a los resultados obtenidos con el ayuno completo con el producto NutriMed®.

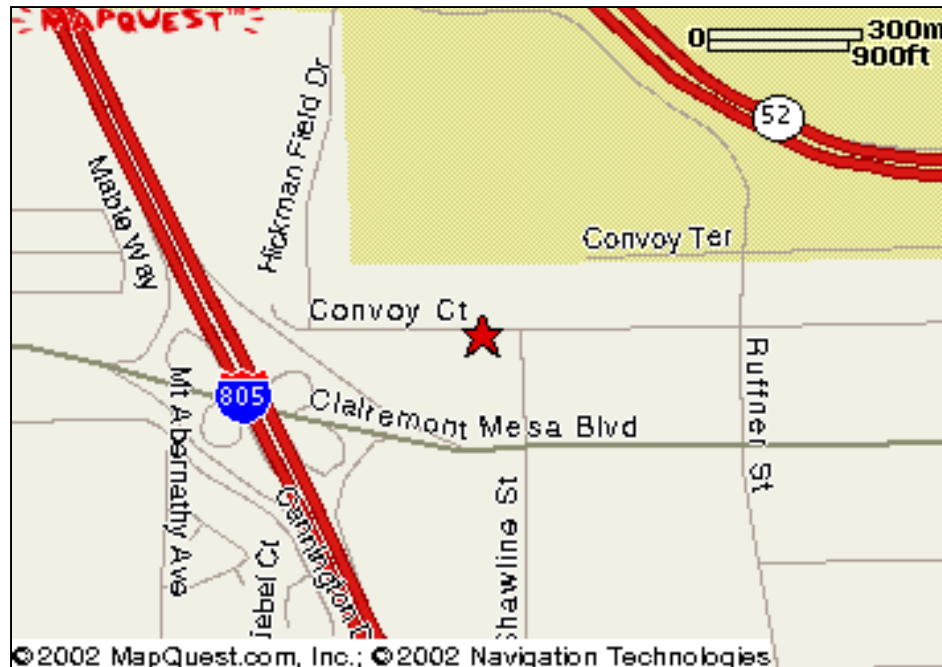
¿CÓMO ME PUEDO REGISTRAR?

- ❑ Lea la información en este librito
- ❑ Haga la cita para la Sesión Informativa del Programa de Control de Peso en Positive Choice.
- ❑ Vaya a la Sesión Informativa pensando en su horario y los días en que podrá hacer las citas siguientes.
- ❑ Usted tendrá la oportunidad de fijar la primera de las tres citas requeridas después de la sesión informativa. Las otras dos citas se fijarán después de su evaluación médica.
- ❑ Fije y complete la cita de Evaluación Médica de Salud; en la primera cita se harán análisis de laboratorio y ECG. Fije y complete la segunda y tercera cita; en la segunda cita se revisarán sus resultados médicos de salud, y la tercera cita es la Evaluación Corporal; en esta lo registrarán en un grupo para el control de peso. Estas tres citas están solo disponibles en Convoy Court Positive Choice Integrative Wellness Center.
- ❑ Si usted asiste a la sesión informativa y necesita más tiempo para pensar en el programa antes de tomar una decisión, usted nos puede llamar en cualquier momento para reservar sus citas al (858) 573-0090.

¡Felicidades!

Usted será participante del Programa para el Control de Peso después de completar estos requisitos. Le apoyaremos en sus esfuerzos hacia su salud y bienestar.

EL MAPA DE CLAIREMONT MESA



(858) 573-0090

De I-5

Tome la I-5 a la carretera 52 dirección este.

Siga la carretera 52 este
Hasta la I-805 dirección sur.

Salga en Clairemont Mesa Blvd. Dirección este.

Vaya al primer semáforo y dé vuelta a la izquierda en Shawline.

Vaya una cuadra hacia la señal de alto. Dé vuelta a la izquierda a Convoy Court.

Positive Choice es el segundo edificio en la izquierda.

7035 Convoy Court

De I-805

Tome la I-805 hasta Clairemont Mesa Blvd. la salida este.

Vaya al primer semáforo y dé vuelta a la izquierda en Shawline.

Vaya una cuadra hacia la señal de alto. Dé vuelta a la izquierda en Convoy Court.

Positive Choice es el segundo edificio en la izquierda.

7035 Convoy Court

De I-15

Tome la I-15 hasta la carretera 52 dirección oeste.

Siga la carretera 52 una milla hasta la salida Convoy Street.

Vaya al sur (a la izquierda) en Convoy Convoy Street.

El segundo semáforo es Convoy Court.

Dé vuelta a la derecha en Convoy Court y vaya varias cuadras.

Positive Choice es el segundo edificio en la izquierda.