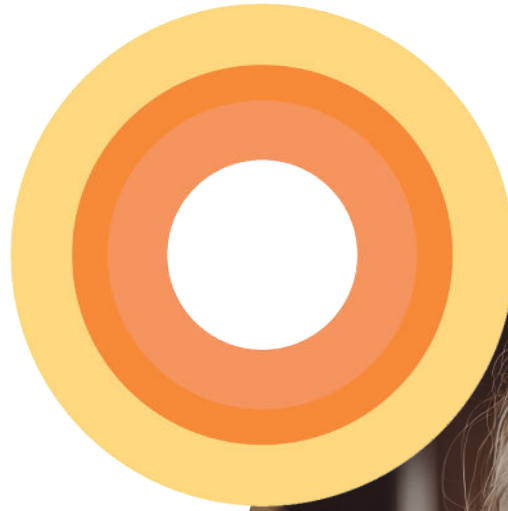




CONOZCA NUESTROS  
*Servicios de  
Control de  
Peso*

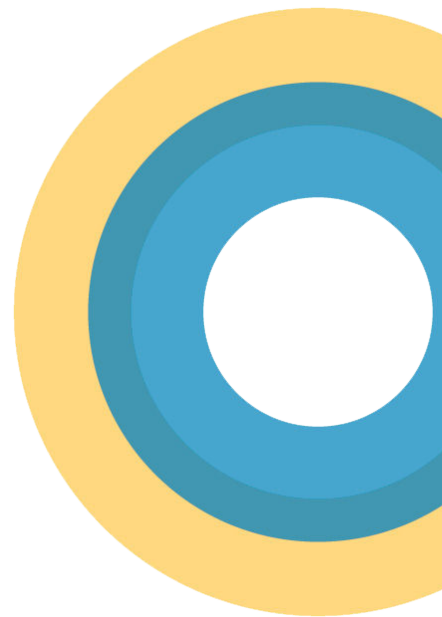
*Ofrecemos una variedad de servicios para ayudarle a alcanzar sus metas y optimizar su salud. Puede obtener más información sobre estos servicios en nuestra sesiones mensuales de orientación*



## ACERCA DE POSITIVE CHOICE

Todas las personas desean sentirse lo mejor posible cada día. Ofrecemos una variedad de servicios para lograrlo. Desde el manejo de peso, nutrición y acondicionamiento físico, hasta el manejo del estrés, retroalimentación y videos de cocina, contamos con algo para cada integrante de su familia. Como clínica de servicios independientes, podemos atender tanto a miembros de Kaiser Permanente, como a personas que no son miembros con un costo adicional.

[www.positivechoice.org](http://www.positivechoice.org)



# ALGO PARA CADA CUERPO

## NUESTROS PROGRAMAS DE CONTROL DE PESO

### Programa de reemplazo de alimentos bajo supervisión médica

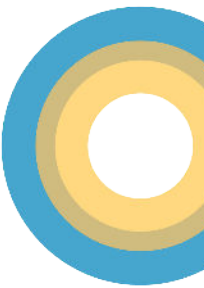
Bajo supervisión médica, reemplazará sus alimentos con reemplazos de alimentos. Seguir este plan de muy bajas calorías conduce a una pérdida de peso significativa y mejora la salud, todo mientras se siente con energía y experimenta una reducción del apetito.

### Healthy Balance

Participe en un programa educativo de 16 sesiones para aprender más sobre nutrición, actividad física y manejo del estrés.

### ¿Busca más?

Visite nuestro sitio web para conocer otros programas, servicios individuales, clases virtuales de ejercicio, videos de meditación y cocina, así como servicios adicionales disponibles para miembros y no miembros de Kaiser Permanente.



# PROGRAMA DE REEMPLAZO DE ALIMENTOS

## BAJO SUPERVISIÓN MÉDICA

Mediante licuados, sopas y barras con fórmula nutricionalmente completa, este programa reemplaza los alimentos que normalmente consume y prepara. Le proporciona un plan alimenticio de muy bajas calorías, promoviendo una pérdida de peso segura y rápida. Nuestro equipo médico supervisa cuidadosamente su progreso mientras trabaja con nuestro equipo en clases grupales semanales. Este programa integral está diseñado para personas que desean perder 20 libras o más.



### BENEFICIOS:

- Mejora en los niveles de azúcar en la sangre
- Mejora en la presión arterial
- Reduce el colesterol
- Mejora el hígado graso
- Disminuye el dolor y la inflamación
- Reduce el apetito y aumenta la energía
- Cuenta con supervisión médica semanal
- Programa diseñado para el mantenimiento a largo plazo

Para más detalles asista a una Orientación gratis.  
Llame al 858-616-5600

## Opciones del programa

### Completo

- 800 calorías por día
- 5 reemplazos de alimentos
- Sin alimentos adicionales
- Clases semanales
- Visitas médicas semanales
- Programa de mantenimiento
- Apoyo continuo de por vida

Pérdida de peso promedio:  
2-4 lb por semana (mujeres)  
4-6 lb por semana (hombres)

### Modificado

- 1000 calorías por día
- 5 reemplazos de alimentos
- 1 alimento pequeño al día
- Clases semanales
- Visitas médicas semanales
- Programa de mantenimiento
- Apoyo continuo de por vida

Pérdida de peso promedio:  
2-4 lb por semana (mujeres)  
4-6 lb por semana (hombres)

### Parcial

- 1100-1400 calorías por día
- 4 reemplazos de alimentos
- Alimentos adicionales diarios
- Clases semanales
- Visitas médicas semanales
- Apoyo continuo de por vida

Pérdida de peso promedio:  
1-2 lb por semana (mujeres)  
3-4 lb por semana (hombres)



# PROGRAMA DE REEMPLAZO DE ALIMENTOS

BAJO SUPERVISIÓN MÉDICA

## DETALLES:

- Programa semanal; ¡sin contratos!
- Supervisión médica, análisis de laboratorio y consultas incluidas
- Clases semanales en modalidad presencial o virtualmente.
- Recoja su producto de reemplazo de alimentos semanalmente en Garfield, Vista, Otay Mesa o Bostonia
- Reciba un análisis de composición corporal antes y después del programa

## PROGRAMA DE REFUERZO (BOOSTER):

- Apoyo continuo después del programa de reemplazo de alimentos
- Diseñado para ayudarle a mantener sus resultados
- Talleres virtuales dirigidos por nuestro equipo altamente capacitado
- Temas relevantes sobre nutrición, acondicionamiento físico y manejo del estrés ofrecidos sin costo adicional

"Me he sentido mejor con este programa que en mucho tiempo. Esperaba ver un cambio en mi presupuesto mensual por las compras o alimentos fuera de casa, pero en realidad se ha mantenido igual."

--Mark

# Costo del Programa

	Miembros de KP	No miembros de KP
Honorarios Médicos Previos al Programa	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Análisis de laboratorio *</li> <li>• Electrocardiograma (EKG) *</li> <li>• Autorización médica *</li> </ul> *Copago para cada estudio	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Análisis de laboratorio</li> <li>• Electrocardiograma (EKG)</li> <li>• Autorización médica</li> </ul> \$342 total
Costo de inscripción al programa (Inscripción, material, medidas y análisis de composición corporal SECA antes y después del programa)	<b>\$325</b>	
Costo Semanal Incluye reemplazo de alimentos, clases, supervisión médica, Análisis de Laboatorios	Programa Complete y Modificado \$185/semana	
Mantenimiento (plan de pago disponible)	Programa Complete/Modificado \$500** 10 semanas más programa booster de refuerzo de por vida **Plan de pago disponible	

Para inscribirse: Primero asista una sesión informativa gratuita. Llame al 858-5600 para registrarse

# Resumen de nuestros programas

DETALLES DEL PROGRAMA	REEMPLAZO DE ALIMENTOS TOTAL	REEMPLAZO DE ALIMENTOS MODIFICADO	HEALTHY BALANCE
En línea o Presencial	Usted Elige	Usted Elige	Usted Elige
En Grupo	Si	Si	Si
Reemplazo de Alimentos Incluidos	5 diarios	5 diarios	Compra Opcional
Pérdida de Peso Promedio	2-4lb/semana (M) 4-6lb/semana (H)	2-4lb/semana (M) 4-6lb/semana (H)	Hasta el 4% en 16 semanas
Tipo de Plan	Supervisión Médica 800 cal/día	Supervisión Médica 800 cal/día	Educativo solamente
Duración del Programa	Semanal	Semanal	16 semanas
Costo	\$185/Semana más costos adicionales	\$185/Semana más costos adicionales	Sin costo para miembros de KP

## DESCUBRA MAS SOBRE NUESTROS PROGRAMAS

Asista a una sesión informativa gratuita para conocer más sobre nuestros programas y resolver sus dudas. Para registrarse llame al 858-616-5600

