



GUÍA DE INICIO



TABLA DE CONTENIDO

Introducción	01
¿Cómo empezar?	03
Consejos de estilo de vida para superar los efectos del phentermine	05
Consejos de estilo de vida para controlar los efectos del semaglutide	06
Recordatorios amistosos/ Productos	07
Lista de compras cetogénica para principiantes	10
Programa de pérdida de peso turbo	14
Notas	15



¡GRACIAS POR ELEGIR CLÍNICA 45!

Nuestra misión es ayudarle a lograr sus objetivos de pérdida de peso en un plazo de tiempo saludable y razonable.

Junto con las herramientas especializadas que ofrecemos, recomendamos una dieta baja en carbohidratos o cetogénica: alta en grasas, baja en proteínas y baja en carbohidratos (70% de grasas, 25% de proteínas y 5% de carbohidratos). La siguiente información te ayudará. Si estás dispuesto a prepararte mentalmente para el reto y a hacer el trabajo necesario para perder peso, reducir tu cintura y mantenerla, ¡lo lograrás!

Asista a sus citas: Ha dado un gran paso para mejorar su salud y peso. Comprométase con usted mismo para poder seguir adelante con nuestro programa. Como cortesía, Clínica 45 programará su cita de seguimiento 4 semanas después de su consulta inicial. Animamos a nuestros pacientes a comprometerse con un tratamiento de 3 a 4 meses para obtener mejores resultados.

Conozca los sitios web: Recomendamos nuestro sitio web www.kudostoketo.com, pero existen muchos otros. Allí encontrará todo el apoyo, las recetas y las herramientas para controlar su peso. Los sitios ofrecen recetas y herramientas para controlar su peso en todas las etapas de pérdida y mantenimiento. ¡Sígalos!

Consigue un libro sobre dieta cetogénica: Cómpralo en cualquier librería. Léelo hasta que comprendas los porqués y los cómo elegir los alimentos recomendados.

Limpieza de colon: (Desintoxicación) Casi nadie es consciente de la cantidad de comida no digerida y desechos que se acumulan en nuestros intestinos con el paso de los años. Dependiendo de los hábitos alimenticios y de ejercicio, los kilos pueden acumularse rápidamente, convirtiendo el colon en un vertedero permanente de desechos dentro del cuerpo. Comenzando con una limpieza de colon y añadiendo fibra, eliminarás la materia fecal compactada y transformarás tu cuerpo en una eficaz máquina quemagrasas. (Es como un cambio de aceite para el coche).

Fibra para siempre: (Pierda de 1,5 a 2,3 kg) Aumentar el consumo de fibra puede ayudar a prevenir diversos problemas gastrointestinales, como el estreñimiento, la enfermedad diverticular y el cáncer colorrectal. El consumo típico en Estados Unidos es de 10 a 15 gramos al día, pero usted necesita entre 20 y 35 gramos. La fibra más fácil de consumir es Benefiber: un polvo blanco fino e insípido que se disuelve. ¡Se recomienda consumirlo a diario de por vida! Siga las instrucciones del envase.



Música para hacer ejercicio: (Lleva un diario de tus ejercicios) ¡Busca música o motivación que te guste! Por ejemplo, clases de baile (kickboxing, zumba, etc.), un entrenador personal, programas de ejercicios en DVD, YouTube o lo que te interese. La clave está en encontrar una rutina para quemar grasa que te guste; con un formato de entrenador/instructor si es necesario. Las rutinas de ejercicio deben ser de (5 veces por semana - 30 minutos), (3 veces por semana - 45 minutos) o más.

Preparar comidas, refrigerios y batidos: Planificar tus comidas con antelación puede mejorar significativamente tu capacidad para seguir este programa. Recomendamos batidos de proteína bajos en carbohidratos elaborados con suero de leche, caseína, huevo y colágeno. Como alternativa, el Dr. Sleiman recomienda un batido cetogénico que combina aceite de coco con proteína de colágeno bovino de animales alimentados con pasto.

Recuerda: Solo se necesitan 21 días para crear o romper un hábito. Con paciencia y dedicación, comenzarás un nuevo estilo de vida y no extrañarás el anterior. ¡Estamos aquí para acompañarte en cada paso del camino!

¿CÓMO EMPEZAR?

Muchas personas experimentan una pérdida de peso increíblemente rápida e inmediata, mientras que otras la encuentran un poco más lenta. Sea cual sea tu ritmo, deberás seguir las reglas al pie de la letra para alcanzar el éxito. Esto aplica igualmente a quienes se esfuerzan por mejorar sus niveles de azúcar en sangre y lípidos. De lo contrario, podrías frustrarte antes de haber tenido la oportunidad de ver lo que la dieta puede hacer por ti.

- 1.** Coma tres comidas regulares al día o cuatro o cinco comidas pequeñas. No se salte comidas ni pase más de seis horas despierto sin comer (a menos que siga una dieta de ayuno intermitente).
- 2.** En cada comida, incluido el desayuno, consuma al menos de 113 a 177 gramos de alimentos ricos en proteínas, como aves, res, cordero, cerdo, ternera, mariscos, huevos, queso y una variedad de verduras; hasta 227 gramos de proteína está bien si es alto. No es necesario quitar la grasa de la carne ni de la piel de las aves, pero hágalo si lo prefiere. Simplemente añada un chorrito de aceite de oliva o un poco de mantequilla a las verduras para reemplazar la grasa.
- 3.** Disfrute de mantequilla, aceite de oliva, aceite de cártamo alto oleico, aceite de canola, aceites de semillas y frutos secos, y mayonesa (elaborada con aceite de oliva, canola o cártamo alto oleico). Añada una cucharada de aceite a una ensalada u otras verduras, o un poco de mantequilla. Cocine los alimentos con el aceite justo para evitar que se quemen o rocíe la sartén con aceite de oliva.
- 4.** No consumas más de 20 gramos de carbohidratos netos al día, de 12 a 15 gramos como verduras de base. Esto significa que puedes comer aproximadamente seis tazas de ensalada y dos tazas de verduras cocidas al día. Recuerda que la cantidad de carbohidratos de las verduras varía, así que asegúrate de revisarla.
- 5.** En un día típico, puedes consumir hasta 113 gramos de la mayoría de los quesos (excepto requesón y ricotta), 10 aceitunas negras o 20 aceitunas verdes, medio aguacate Haas (el de piel negra y granulada), 28 gramos de crema agria o 2-3 cucharadas de crema, y hasta 3 cucharadas de jugo de limón o lima. Los carbohidratos de estos alimentos deben contabilizarse en tu total de 20 gramos de carbohidratos netos.
- 6.** Los edulcorantes aceptables incluyen sucralosa (Splenda), sacarina (Sweet'N Low), stevia (SweetLeaf o Truvia) o xilitol. No consuma más de 3 sobres al día y cuente cada uno como 1 gramo de carbohidratos. Aunque los edulcorantes no contienen carbohidratos, están repletos de rellenos que contienen algunos. El azúcar vegetal natural RxSugar es delicioso y no deja mol sabor, ni calorías, ni carbohidratos netos, ni índice glucémico.

7. Para satisfacer tu gusto por lo dulce, puedes tomar un postre de gelatina sin azúcar, chocolate negro u otros postres cetogénicos como la receta de galletas con chispas de chocolate bajas en carbohidratos de nuestras recetas.

8. Beba al menos ocho porciones de 237 ml (8 onzas) de bebidas recomendadas diariamente: agua, agua con gas, infusiones o café/té con bajo contenido de cafeína. Esto evitará la deshidratación y los desequilibrios electrolíticos. En este cálculo, puede incluir dos tazas de caldo (con un contenido de sodio adecuado), una por la mañana y otra por la tarde.

9. Tome diariamente una combinación multivitamínica/multimineral y un suplemento de ácidos grasos omega-3.

10. NO TE MUERAS DE HAMBRE Y NO ESCATIMES EN GRASAS.

11. Aprende a distinguir el hambre del hábito y ajusta la cantidad que comes para saciar tu apetito a medida que disminuye. Cuando tengas hambre, come hasta sentirte satisfecho, pero no lleno. Si no estás seguro de estar lleno, espera diez minutos, bebe un vaso de agua y come más si aún tienes hambre. Si no tienes hambre a la hora de comer, come un pequeño refrigerio bajo en carbohidratos.

12. No asuma que los alimentos son bajos en carbohidratos. Lea las etiquetas de los alimentos envasados y verifique su contenido de carbohidratos (reste los gramos de fibra de los gramos totales de carbohidratos).

13. Al salir a comer, tenga cuidado con los carbohidratos ocultos. La salsa gravy suele estar hecha con harina o maicena, y ambas son ricas en carbohidratos. Los aderezos para ensaladas suelen contener azúcar e incluso pueden aparecer en la ensalada de col y otras ensaladas de charcutería.

14. Evite cualquier alimento frito o empanizado.

15. Se puede consumir alcohol si la persona aún logra bajar de peso, aunque puede hacerlo a un ritmo más lento. Limite el consumo a un máximo de una copa de vino, una cerveza baja en carbohidratos o una pequeña cantidad de bebida alcohólica mezclada con agua mineral, pero asegúrese de evitar mezclas que contengan carbohidratos, jugos de frutas y agua tónica.

¡Sigue estas recomendaciones y pronto estarás en camino al éxito!

CONSEJOS DE ESTILO DE VIDA PARA SUPERAR LOS EFECTOS DEL PHENTERMINE

La fentermina tiene un efecto secundario común: el estreñimiento. Si experimenta estos problemas, pruebe lo siguiente:

- 1.** Aumente su consumo de fibra. Incorpore alimentos ricos en fibra a su dieta. Coma una ensalada verde con aceite y vinagre todos los días. Coma palitos de apio como aperitivo u otras verduras frescas. Si la fibra natural no le ayuda, añada un suplemento de fibra como Benefiber o Metamucil. Estos formadores de masa se venden sin receta en cualquier supermercado o farmacia. Siga las instrucciones del envase.
- 2.** Si sus heces son duras y secas, agregue un laxante Docusate. Este también se vende sin receta.
- 3.** Si aún sufre de estreñimiento, añada Miralax. Este laxante suave se puede usar a diario. Se mezcla con agua, donde se vuelve transparente e insípido. Tómelo durante dos semanas y continúe a diario si es necesario. Algunas personas consideran que usar Miralax cada dos días o dos veces por semana es suficiente para mantener la regularidad.
- 4.** Prueba nuestro Limpiador Diario ACR. Es un suplemento herbal natural que te ayudará a depurar tu organismo. Tómalo según las instrucciones del envase.
- 5.** El ejercicio diario y la estimulación de los músculos abdominales ayudan a movilizar los desechos a través de los intestinos.
- 6.** Pruebe nuestros electrolitos LMNT y beba mucha agua para ayudar a mantener los desechos en el sistema intestinal húmedos y más fáciles de mover.



CONSEJOS DE ESTILO DE VIDA PARA CONTROLAR LOS EFECTOS SEMAGLUTIDE

La semaglutida es una herramienta eficaz para bajar de peso, pero puede causar efectos secundarios digestivos como náuseas, estreñimiento e abdominal hinchazón. Estos consejos de estilo de vida pueden ayudar a minimizar las molestias y maximizar el éxito del medicamento:

Porciones grandes y limitadas: En lugar de comer comidas copiosas que tardan más en digerirse, opta por porciones más pequeñas repartidas a lo largo del día. Esto puede ayudarte a prevenir molestias estomacales y a mantener estables tus niveles de energía.

Consume más proteínas: Con semaglutida, la falta de proteínas puede causar pérdida muscular. Aumente el consumo de pollo, pescado, huevos, tofu y yogur griego. El Dr. Sleiman recomienda una dieta compuesta por 70% de grasas, 25% de proteínas y 5% de carbohidratos.

Reduzca el consumo de alcohol: El alcohol puede agravar los efectos secundarios al irritar el estómago, ralentizar la digestión y causar fluctuaciones del azúcar en sangre. Curiosamente, algunas personas notan una reducción de las ansias de alcohol mientras toman semaglutida. Sin embargo, si aún bebe, tenga cuidado con su consumo y cómo afecta a su cuerpo.

Manténgase hidratado: beber suficiente agua es esencial, especialmente si experimenta náuseas.

Evite los alimentos desencadenantes: Ciertos alimentos pueden empeorar los efectos secundarios digestivos. Para sentirse mejor, limite:

- ⊗ Alimentos fritos y grasosos pobres en nutrientes
- ⊗ Alimentos con alto contenido de azúcar añadido
- ⊗ Grandes cantidades de frutas secas o alimentos con almidón

Favorece la salud intestinal con probióticos: La semaglutida puede afectar la digestión, por lo que es importante favorecer la salud intestinal. Incluye alimentos ricos en probióticos como yogur griego entero, kéfir, kimchi, chucrut y kombucha sin azúcar para una dieta keto. Estas opciones promueven una digestión saludable y minimizan la hinchazón. También puedes considerar un suplemento probiótico sin azúcar para mantener un microbioma intestinal equilibrado.

RECORDATORIOS AMISTOSOS/ PRODUCTOS

VISITAS DE SEQUIMIENTO (RECARGA DE RECETAS)

- Se requieren consultas para todas las prescripciones.
- Cada visita de seguimiento incluye 4 inyecciones gratuitas de vitamina B12 que se aplicarán semanalmente durante los próximos 30 días. (Estas inyecciones caducan si no se utilizan dentro de esos 30 días).

INYECCIONES DE VITAMINA B-12

- Las vitaminas del complejo B son esenciales para el metabolismo de las grasas y los carbohidratos, así como para la síntesis de proteínas. También son importantes para el funcionamiento de los glóbulos rojos, el cerebro y el sistema nervioso.
- La vitamina B-12 se ha utilizado durante décadas para tratar el síndrome de fatiga crónica y la depresión.
- Nuestras inyecciones de B-12 están formuladas para ayudar a mejorar la energía, la concentración, la memoria y el estado de ánimo.

INYECCIONES DE LIPO

- La combinación de AMP, lipotrópicos y aminoácidos naturales favorece la acción de la serotonina.
- Las inyecciones están formuladas para estimular el metabolismo y aumentar la energía.
- Un componente clave en las reacciones necesarias para el metabolismo adecuado de las grasas y los carbohidratos.
- Formulado para disminuir los depósitos de grasa en el hígado y acelerar la eliminación de la grasa del hígado.

PÍLDORAS DE BIO-CITRINA

- Una forma orgánica de supresor del apetito.
- Una combinación de ingredientes clave que los estudios han demostrado que benefician la reducción de peso.
- La biocitrina puede ayudar a reducir el colesterol y evitar que los carbohidratos se conviertan en grasa.
- Una alternativa saludable o complemento a los supresores del apetito recetados.
- Tomar con cada comida. Cada frasco contiene 90 comprimidos.

COMPRESIDOS SUPER ENERGÉTICOS

- Una combinación de ginseng coreano, niacina, B12, ácido fólico y vitamina C que ayuda a descomponer los carbohidratos, metabolizar las grasas y estimular el sistema inmunológico al mismo tiempo que mejora el estado de ánimo, la capacidad mental y combate el estrés y la fatiga.

- El extracto de semilla de guaraná se libera lentamente, a diferencia de la cafeína, y ayuda a suprimir el apetito, dejar de fumar y aliviar el dolor.
- El gluconato de potasio ayuda a regular el equilibrio hídrico del cuerpo.
- El polen de abeja se considera una fuente de energía completa y totalmente natural y ayuda a que el oxígeno llegue a las células cerebrales.
- Si se toma con supresores del apetito con receta médica, tómelos con una hora de diferencia. Tómelo una vez al día. Cada frasco contiene 60 comprimidos.

PÍLDORAS LIPO BC:

- Elementos nutricionales para una adecuada utilización de las grasas de la dieta.
- Nutrientes lipotrópicos para un hígado sano, aumentan el metabolismo y reducen la grasa corporal.
- Tomar con cada comida. Cada frasco contiene 100 comprimidos.

LIMPIADOR DIARIO A.C.R.:

- Una fórmula limpiadora natural que es suave pero de acción rápida.
- Contiene cáscara sagrada, raíz de ruibarbo, raíz de jengibre y aloe curazao.
- Elimina desechos/toxinas del colon y ayuda con el estreñimiento, la mala digestión, etc.
- Tómelo antes de acostarse. Cada frasco contiene 100 comprimidos.

LMNT RECARGA ELECTROLITOS:

LMNT contiene 1000 mg de sodio, 200 mg de potasio, 60 mg de magnesio y no contiene azúcar. Simplemente añade un sobre a tu botella de agua y listo.

LMNT es una sabrosa mezcla de bebida electrolítica formulada para ayudar a cualquier persona con sus necesidades de electrolitos y es perfecta si sigue una dieta cetogénica, baja en carbohidratos o paleo.

Los electrolitos LMNT vienen en diferentes sabores:

LMNT Chocolate
 LMNT Chocolate Medley
 LMNT Citrus Salt
 LMNT Habanero
 LMNT Mango Chill
 LMNT Orange
 LMNT Raspberry Salt
 LMNT Watermelon Salt
 LMNT Grapefruit

Para obtener más información y deliciosas recetas, visite
www.DrinkLMNT.com

PRUEBA INBODY

- La báscula Inbody es necesaria cuando el índice de masa corporal del paciente es inferior a 30. Inbody evaluará y calificará al paciente para una prescripción de supresión del apetito.
- Esta báscula muestra el peso del paciente (cómo está proporcionado en todo el cuerpo) y el porcentaje de grasa corporal/músculo y es beneficiosa para mostrar el progreso/retroceso en la pérdida o aumento de peso.
- Inbody muestra si el paciente necesita más proteínas, qué partes del cuerpo necesitan más músculo y qué partes del cuerpo pueden beneficiarse de entrenamientos específicos.

RXSUGAR Envase de 1 libra

RxSugar® es alulosa 100 % verificada por el Proyecto No GMO.

La alulosa es un azúcar natural bajo en calorías y, según la FDA, se diferencia de otros azúcares en que el cuerpo humano no la metaboliza de la misma manera que el azúcar de mesa.

Tiene menos calorías, produce sólo aumentos insignificantes en los niveles de glucosa o insulina en sangre y no promueve la caries dental.

El mejor azúcar para hornear y cocinar. Carameliza, dora, derrite, disuelve, cocina y hornea igual que el azúcar de mesa. Sin dejarmal sabor amargo ni abrumador.

RxSugar® es un poco menos dulce en comparación con el azúcar refinado.

1.25 tazas de RxSugar® = 1 taza de azúcar refinada.

RXSUGAR Líquido

Sabores disponibles:

- Jarabe de chocolate
- Canela
- Caramelo
- Avellana
- Azúcar Líquido
- Vainilla
- Jarabe para panqueques

**Para obtener más información y recetas deliciosas,
visite www.RxSugar.com**

BAJO EN CARBOHIDRATOS, ALTO EN GRASAS

LISTA DE COMPRAS PARA PRINCIPIANTES

Aquí hay una lista de los artículos o cosas que amamos y que pueden ayudarte a seguir un estilo de vida bajo en carbohidratos y alto en grasas:

SUPLEMENTOS



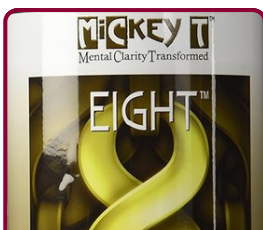
MCT OIL

Puedes agregar aceite MCT a tu café Bullet Proof o agregarlo a tus ensaladas para alcanzar tus macros de grasas.



MCT POWDER

Puede obtener los beneficios del aceite MCT en forma de polvo para agregarlo a su café o té.



VEGAN PROTEIN POWDER

O versión no vegana de ISO Pure Whey Protein Powder.

ACEITES Y MANTEQUILLA



- Aceite de coco en aerosol para cocinar
- Aceite de coco
- Ghee, utilizado para saltar verduras y agregar sabor en lugar de mantequilla

- Maná de coco (mantequilla), excelente para picar o agregar a bombas de grasa
- Mantequilla de almendras
- Mantequilla de nueces pecanas

ADEREZOS, SALSAS Y CONDIMENTOS



- Mayonesa
- Salsa BBQ Sin Azúcar
- Sal Marina Mineral

- Aderezo para ensalada César
- ketchup sin azúcar
- marinara de Yo Mama

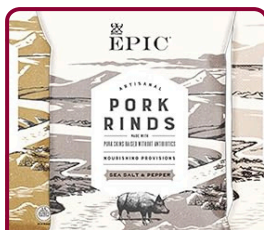
- Aderezo Ranch
- Condimento para Bagels

BAJO EN CARBOHIDRATOS, ALTO EN GRASAS

LISTA DE COMPRAS PARA PRINCIPIANTES

Aquí hay una lista de los artículos o cosas que amamos y que pueden ayudarte a seguir un estilo de vida bajo en carbohidratos y alto en grasas:

FRUTOS SECOS Y BOCADILLOS



- Nueces Pili (el fruto seco más bajo en carbohidratos)
- Batidos de nueces de macadamia
- Bocadillos de queso
- Bayas liofilizadas



- Palitos de pavo sin nitratos
- Barra de chocolate negro de Lily
- Chips de chocolate negro de Lily
- Barras de chocolate Choc Zero



- Cacao en polvo
- Manteca de cacao
- Chicharrones de cerdo

HARINAS PARA HORNEAR Y EDULCORANTES

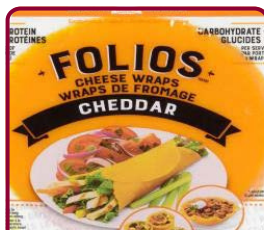


- Azúcar RX
- eritritol
- edulcorante granulado
- alulosa
- sustituto de azúcar
- stevia líquida
- edulcorante de fruta del monje



- Edulcorante líquido de fruta del monje
- Edulcorante de fruta del monje en polvo
- Harina de almendras
- Harina de coco

PANES Y WRAP



WRAPS DE COCO



MASA DE PIZZA DE COLIFLOR

BAJO EN CARBOHIDRATOS, ALTO EN GRASAS

LISTA DE COMPRAS PARA PRINCIPIANTES

Aquí hay una lista de los artículos o cosas que amamos y que pueden ayudarte a seguir un estilo de vida bajo en carbohidratos y alto en grasas:

TÉ Y BEBIDAS ENERGÉTICAS



**BEBIDA
ELECTROLÍTICA
ESPUMOSA LMNT**



**AGUA DE LÚPULO
CON GAS HOP
WTR**



**BEBIDA ENERGÉTICA
JOYBURST SIN
AZÚCAR**

MERMELADA Y CEREAL



**MERMELADA NATURES
HALLOW**



**GRANOLA DE NUECES
NUTRAIL**

PASTA, ARROZ Y LECHE DE COCO



- Leche de coco Aroy-D
- Espaguetis de konjac



- Fideos de konjac
- Arroz Konjac



- Fideos milagrosos
- Fideos de algas keto

BAJO EN CARBOHIDRATOS, ALTO EN GRASAS

LISTA DE COMPRAS PARA PRINCIPIANTES

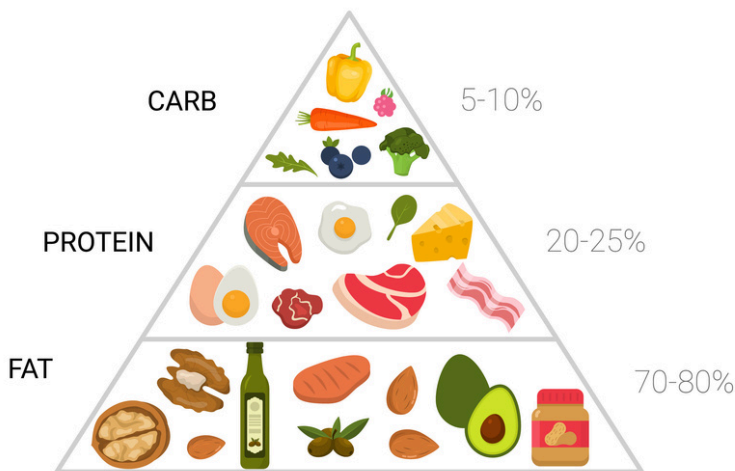
Aquí hay una lista de los artículos o cosas que amamos y que pueden ayudarte a seguir un estilo de vida bajo en carbohidratos y alto en grasas:

BATIDOS Y PROTEÍNA EN POLVO



A KETO DIET

WHAT CAN I EAT



AVOID:



FRUIT



POTATOES



BEER



RICE



BREAD



SUGAR

PROGRAMA DE PÉRDIDA DE PESO TURBO

BY DR. SLEIMAN

Ayuno

Alimentos permitidos durante los períodos de ayuno

- Café negro
- Té helado sin azúcar
- Té caliente sin azúcar

• 8 AM

Medicamentos supresores del apetito

• 1 PM

Bullet Proof Coffee

- 2 1/2 tsp Instant Coffee
- 2 tbsp of butter (I prefer Kerry Gold brand)
- 2 tbsp heavy whipping cream
- 1 tbsp MCT Oil
- 8 oz Hot Water
- Can be flavored with a low-carb sweetener of choice. (Truvia, Stevia, Monk Fruit, Allulose, or Erythritol. You can also add cinnamon for taste)

Comiendo

• 3 PM

Comida principal del día

(70% Grasa, 25% Proteína, 5% Carbohidratos)

• 5 PM

Pequeño refrigerio

1/2 Aguacate grande rociado con aceite de oliva, sal y pimienta al gusto

• 7 PM

Última comida

(Bajo en proteínas)

¿TE ENCANTAN TUS RESULTADOS?



CLINIC 45

8221 Gulf Fwy Ste 400, Houston, TX 77017

Ph: (713) 847-9400

Texas Weight Loss - Southwest Houston

11226 SW Fwy, Ste B, Houston, TX, 77031

Ph: (281) 499-6444

Texas Weight Loss - Upper Kirby Houston

2615 SW Fwy, Ste 250, Houston, TX, 77098

Ph: (281) 888-7103

A Texas Weight Loss Company

WWW.CLINIC45.COM



**WE DON'T
DIET,
WE LIVE
IT!**

FOLLOW US

Facebook: @clinic45
Instagram: @clinic.45
www.clinic45.com
www.kudostoketo.com

All rights reserved