

## RECETA DE ENTRENAMIENTO FÍSICO

Nombre del paciente: \_\_\_\_\_

Fecha: \_\_/\_\_/\_\_

	Actividad física	Comer de forma saludable	Bienestar emocional
<b>Oportunidad</b> (¿Qué deseo hacer?)			
<b>Meta</b> (Mi objetivo)			
<b>Dosis</b> (Cuánto, con qué frecuencia)			
<b>Beneficios</b> (¿Qué obtengo al hacerlo?)			

Meta(s) personal(es): \_\_\_\_\_

Use el Diario de alimentos y actividad física y comparta su progreso con el médico en la próxima consulta.

Para obtener más información,  
visite el sitio de Internet  
[www.familydoctor.org](http://www.familydoctor.org).

Próxima consulta de seguimiento: \_\_\_\_\_

Firma del médico: \_\_\_\_\_

Firma del paciente: \_\_\_\_\_



## **SU RECETA PERSONALIZADA DE ENTRENAMIENTO FÍSICO**

Al igual que sucede con cualquier receta, el paciente debe saber qué se le receta, por qué, cómo debe tomarlo y cualquier efecto secundario o advertencia. Vea los siguientes puntos teniendo esto en cuenta.
<b>MARCA:</b> Entrenamiento físico
<b>NOMBRES GENÉRICOS:</b> Actividad física, alimentos saludables, bienestar emocional
<b>INSTRUCCIONES:</b> Eficaz para el tratamiento de la falta de energía, el estrés y el aburrimiento; previene el aumento no deseado de peso; ayuda a mantener un peso saludable; ayuda a mejorar trastornos de salud a largo plazo, como presión arterial o colesterol altos; ayuda a prevenir posibles problemas crónicos de salud, como diabetes y enfermedad cardíaca.
<b>BENEFICIOS:</b> Más energía, controlar o mantener el peso, más atención para tomar decisiones, mejores hábitos alimenticios y apetito, más autoestima y confianza, mayor sensación de bienestar.
<b>EFFECTOS SECUNDARIOS:</b> Tomar control de su vida; sentirse más fuerte, más saludable y más joven; tener un punto de vista más positivo; encontrar el equilibrio en todos los aspectos de su vida; lograr cambios duraderos y a largo plazo para una mejor salud.
<b>PRECAUCIONES:</b> Hable con su médico antes de hacer cambios importantes.
<b>DOSIS:</b> Comience de a poco, aumente gradualmente y repita a menudo. Adáptese a sus necesidades.
<b>ADVERTENCIA:</b> ¡Puede crear hábito si se usa regularmente!

Adaptación de "Am I Hungry? What to Do When Diets Don't Work" (¿Estoy hambriento? Qué hacer cuando las dietas no funcionan) de Michelle May, M.D., con Lisa Galper, Psy.D. y Janet Carr, M.S., R.D. Nourish Publishing Copyright © 2005 Michelle May, M.D.

© 2006 Academia americana de médicos familiares