

RECETA DE ENTRENAMIENTO FÍSICO

Nombre del paciente: _____

Fecha: ___/___/___

	Actividad física	Comer de forma saludable	Bienestar emocional
Oportunidad (¿Qué deseo hacer?)			
Meta (Mi objetivo)			
Dosis (Cuánto, con qué frecuencia)			
Beneficios (¿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.

Próxima consulta de seguimiento: _____

Firma del médico: _____

Firma del paciente: _____

Para obtener más información, visite el sitio de Internet www.familydoctor.org.



AMERICAN ACADEMY OF
FAMILY PHYSICIANS
STRONG MEDICINE FOR AMERICA

AIM HI
Americans In Motion - Healthy Interventions

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.

MARCA: Entrenamiento físico

NOMBRES GENÉRICOS: Actividad física, alimentos saludables, bienestar emocional

INSTRUCCIONES: 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.

BENEFICIOS: 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.

EFFECTOS SECUNDARIOS: 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.

PRECAUCIONES: Hable con su médico antes de hacer cambios importantes.

DOISIS: Comience de a poco, aumente gradualmente y repita a menudo. Adáptese a sus necesidades.

ADVERTENCIA: ¡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.

This form may be reproduced for use in clinical settings without permission from the authors or the American Academy of Family Physicians.

Americans In Motion-Healthy Interventions is sponsored by the American Academy of Family Physicians and is supported by the American Academy of Family Physicians Foundation, National Dairy Council, Nature Made and Sanofi-aventis.