



Medical Nutritional Supplement

Programa de Perda de Peso

50g de proteína / 35g de carboidrato / 15g de gordura



- Estudos médicos mostram que dietas de pouca caloria, com alto teor de proteína, baixo teor de açúcar e pouca gordura resultam em perda de peso significativa e rápida. Além disso, muitos indivíduos diabéticos foram literalmente curado da sua diabetes, e muitas outras condições médicas foram melhoradas marcadamente.
- Medi-Cal Suplemento Nutricional foi desenvolvido pelo Médico John S. Daniels para seus pacientes muito obesos com diabetes e com outras condições médicas, como doenças cardíacas, hipertensão, níveis elevados de colesterol e doença articular degenerativa.

OBESIDADE

RISCO PARA A SAÚDE

Doenças ligadas à obesidade custam

R\$ 488

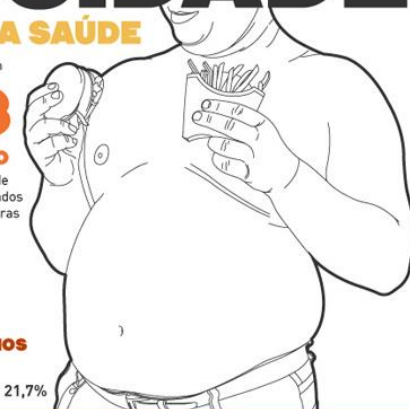
MILHÕES AO GOVERNO

O gasto anual é para atendimentos de média e alta complexidade relacionados ao tratamento da obesidade e de outras 26 doenças relacionadas

OBESOS NO BRASIL

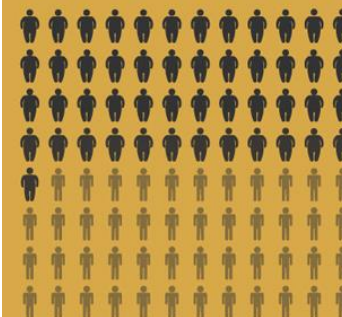


JOVENS ENTRE 10 E 19 ANOS



PESSOAS COM SOBREPESO

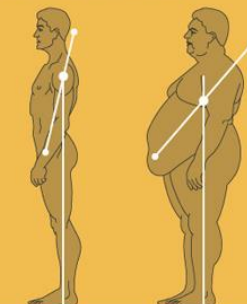
A proporção de pessoas acima do peso no Brasil avançou de 42,7%, em 2006, para 48,5%, em 2011



QUASE METADE DA POPULAÇÃO

POSTURA PREJUDICADA

A obesidade sobrecarrega a coluna e membros inferiores, apresentando a longo prazo degenerações (artroses) de articulações da coluna, quadril, joelhos e tornozelos, além de doença varicosa superficial e profunda (varizes) com úlceras de repetição e erisipela



IMC = KG/M²

O Índice de Massa Corpórea (IMC) é uma medida internacional usada para calcular se uma pessoa está no peso ideal. O IMC é determinado pela divisão da massa do indivíduo pelo quadrado de sua altura

>25	>30	>35	>40
Sobrepeso	Obesidade Grau I	Obesidade Grau II (severa)	Obesidade Grau III (mórbida)

AS 26 DOENÇAS RELACIONADAS À OBESIDADE

• Diabetes tipo 2	• Câncer esofágico	• Câncer de ovário
• Dorsalgia	• Osteoartrites	• Mieloma múltiplo
• Embolia pulmonar	• Câncer da vesícula biliar	• Câncer gástrico
• Câncer do endométrio	• Asma	• Câncer de cólon
• Doenças isquêmicas do coração	• Insuficiência cardíaca congestiva	• Linfoma não-Hodgkin
• Câncer renal	• Câncer de pâncreas	• Câncer de mama
• Hipertensão arterial	• Acidente vascular cerebral	• Câncer de reto
• Pancreatite	• Leucemia	• Câncer de pele (melanoma)
• Colelitíases e colecistites	• Câncer de tireoide	

Fontes: Vigilância de Fatores de Risco e Proteção para Doenças Crônicas por Inquérito Telefônico (Vigitel), Ministério da Saúde



Dr. John S Daniels

Especialidades:

Endocrinologia – Certificado
Medicina Interna – Certificado

Dr. Daniels é consistentemente reconhecido na lista de “Melhores Doutores na América” (“The Best Doctors in America”).

Prática:
Univ. Int. Med. & Diab. Assoc.

Hospital:
Barnes-Jewish Hospital

Ensino:
Escola de Medicina:

University of Arkansas Fayetteville – Estágio;

Washington University School of Medicine St. Louis, Missouri – Residência;

Washington University School of Medicine St. Louis, Missouri – Sociedade;

Barnes Hospital St. Louis, Missouri – Prática desde 1979

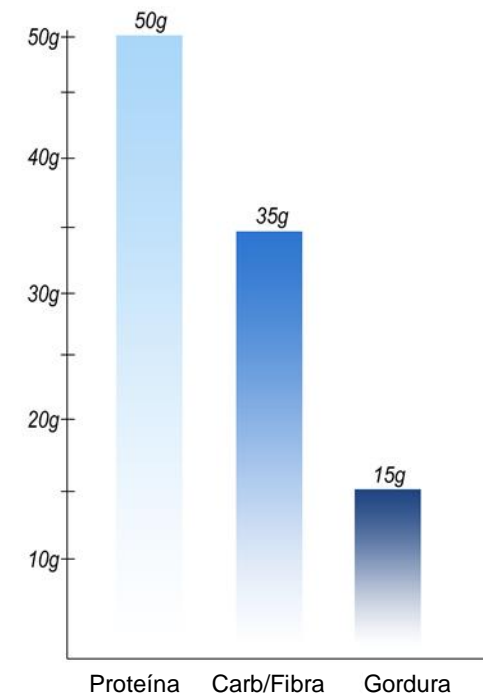
- ▶ Os primeiros produtos protéicos foram associados a diversos efeitos colaterais. No entanto, foi comprovado que produtos protéicos de alta qualidade são muito seguros se usados corretamente.
- ▶
- ▶ O Medi-Cal Suplemento Nutricional é uma combinação de proteínas de alta qualidade e de ingredientes farmacêuticos, incluindo vitaminas e minerais, necessários para manter uma ótima saúde.





- ▶ **Plano de dieta:** Tome quatro porções de Medi-Cal Suplemento Nutricional misturado com água ou outro líquido não-calórico (alguns indivíduos gostam de misturar com refrigerantes). Essas quatro porções vão fornecer 400 calorias compostas de 56 gramas de proteína, 40 gramas de carboidrato e sem gordura.
- ▶ Você, então, comerá uma refeição que deverá ter cerca de 400 calorias sendo 44 gramas de proteína, 30 gramas de açúcar e 17 gramas de tecido adiposo. Você pode conferir no Manual Medi-Cal várias maneiras de realizar isto. Por exemplo, 170 gramas de carne magra (carne muito magra, frango, peru, peixe) contém 42 gramas de proteína e 18 gramas de gordura. Adicionando um copo de duas porções de vegetais a vapor e uma porção de frutas (por exemplo, uma maçã pequena, metade de uma banana, meio copo de mirtilo ou morangos) completará a sua refeição, fornecendo no total aproximadamente 800 calorias por dia de valores adequados de proteína, carboidrato e gordura.
- ▶ Se você sentir que 1000 calorias por dia é mais apropriado, poderá escolher suas refeições baseando-se no Manual Medi-Cal. Talvez você levará algum tempo lendo e trabalhando na sua dieta, mas esse planejamento vai valer a pena e será muito importante quando o peso desejado for alcançado e você quiser mantê-lo.

Plano Medi-Cal 100g





Ideias para refeições de 400-600 calorias

Para uma refeição leve, escolha um item de cada coluna abaixo:

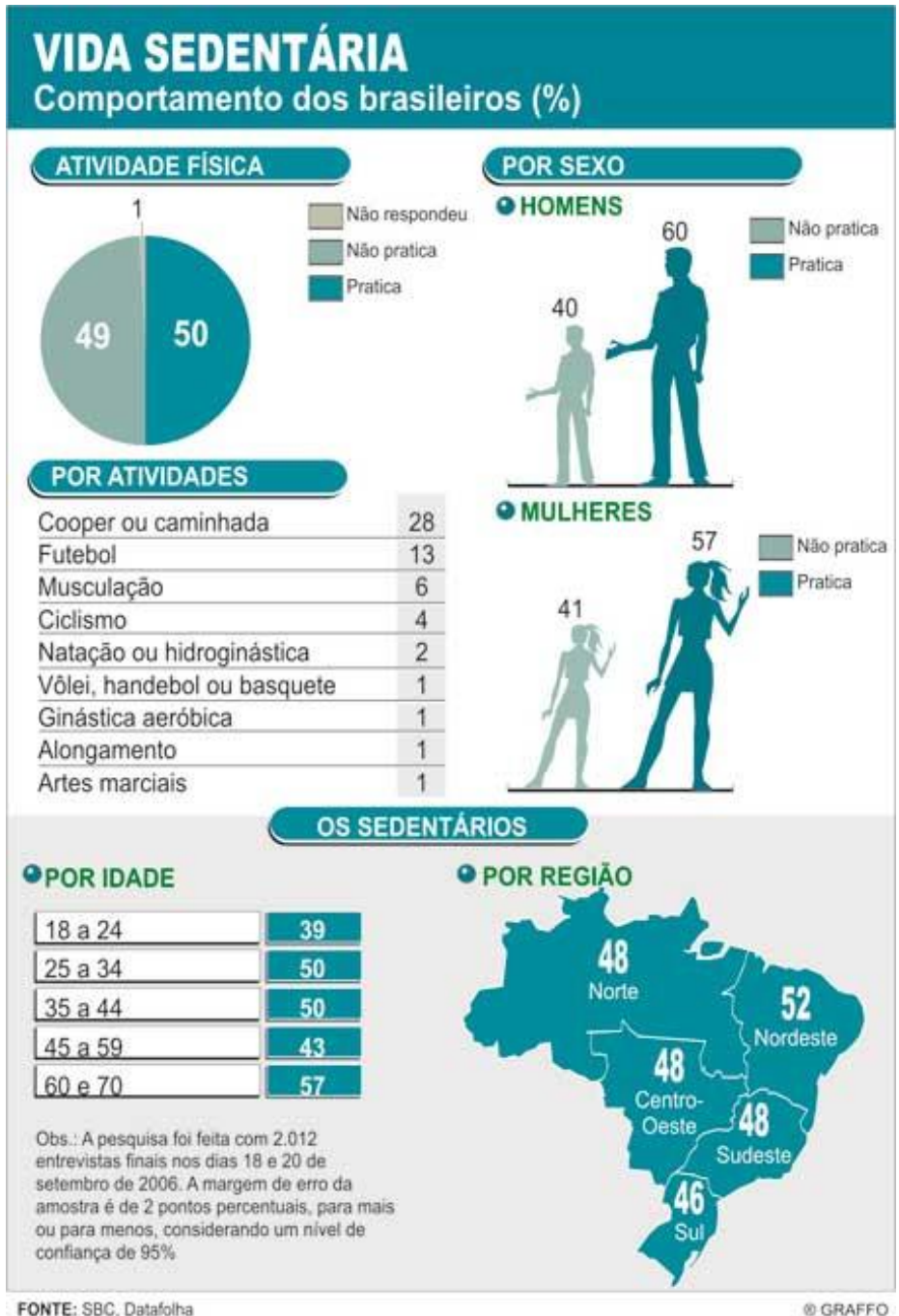
PROTEIN	CARBOHYDRATES	FAT	VEGETABLE	OTHER
1 egg or 4 egg whites	1 cup organic slow-cooked oatmeal	1 tbsp. flax oil	2-3 cups peppers, tomatoes, onions	1 organic apple
5 oz. chicken breast	1 cup steamed organic brown rice	1 tbsp. olive oil	2-3 cups mixed greens	1 ½ cups melon
5 oz. salmon or other fish	1 cup whole-grain pasta	Reduced-fat salad dressing	2-3 cups steamed vegetables	1 cup herbal tea with 1-2 tsp. honey
5 oz. chicken or turkey burger	1 baked yam	Reduced-fat feta cheese	2-3 cups salad greens	1 cup berries
2 cups tofu or meat alternative	1 cup baked, low-fat yam fries	2 tbsp. IsaCrunch*	2-3 cups assorted vegetables	1 organic pear
1 ½ cups beans or lentils	1 cup wild or basmati rice	½ avocado	2-3 cups tomatoes	1 cup herbal iced tea with 1-2 tsp. honey
4 slices turkey meat	1 cup cooked Quinoa	12 almonds (unsalted, raw)	2-3 cups spinach	1 tsp. Dijon mustard and 1 tbsp. lemon

O Medi-Cal Suplemento Nutricional não deve ser usado como única fonte de nutrição. Você deve ter no mínimo uma refeição diariamente que contenha pelo menos 50 gramas de proteína, 35 gramas de carboidrato e 15 gramas de gordura. Exemplos de refeições podem ser encontradas no Manual Medi-Cal. No mínimo quatro porções de Medi-Cal devem ser consumidos em outros momentos do dia.

Ideias para refeições de 400-600 calorias



- ▶ Um plano de dieta que inclua 4 porções de Medi-Cal e uma outra refeição (como descrito anteriormente) resultará em uma perda de peso rápida.
- ▶ Na maioria dos casos, haverá pouca ou nenhuma fome e o nível de energia deverá ser excelente. É importante manter-se bem hidratado, bebendo muita água. Além disso, você deve tomar um multivitamínico genérico e incluir exercícios moderados.



- ▶ O Medi-Cal Suplemento Nutricional pode ser usado para um programa de **perda de peso** e também em um programa de **manutenção de peso**.
- ▶ Muitos pacientes do Dr Daniels, que perderam peso e desejam se manter assim, tem substituído uma ou as vezes duas das três refeições diárias por Medi-Cal e obtido sucesso.

Perda de Peso e Manutenção



Exercite-se
diariamente por 60
minutos.



Monitore seu peso
regulamente



Não pule o café da
manhã



Lembre-se, tudo fica
mais fácil. ("É desse
jeito que eu vivo, e
eu aosto")



- ▶ O recipiente de Medi-Cal Suplemento Nutricional possui suplemento suficiente para uma perda de 2kg em uma semana, seguindo o Plano de Dieta Medi-Cal.
- ▶ O recipiente de Medi-Cal também possui produto suficiente para ser usado durante duas semanas para manter um peso desejado.
- ▶ Cada recipiente de Medi-Cal Suplemento Nutricional contém 36 porções para fazer os shakes.





- ▶ Antes de começar a dieta, consulte seu médico.
- ▶ Caso haja alguma reação adversa, tal como tonturas, dor abdominal, dor no peito, náusea, diarreia ou outros sintomas incomuns, interrompa o uso do produto e consulte seu médico.