

PERSONALIZA TU HUELLA SALUDABLE

Nombre _____

Teléfono _____ Correo _____

Fecha de nacimiento _____

Estatura _____ Peso _____

¿Cuántas veces por semana come frutas?

1 (4) 3 (6) 5 (8) 7 (10)

¿Cuántas veces por semana come vegetales?

1 (4) 3 (6) 5 (8) 7 (10)

¿Cuántas veces por semana come granos enteros?

1 (4) 3 (6) 5 (8) 7 (10)

¿Cuántas veces por semana come pescado?

1 (4) 3 (6) 5 (8) 7 (10)

¿Cuántos vasos con agua toma al día?

1 (2) 3 (4) 5 (6) 7 (8) 10 (10)

¿Cuántas veces por semana toma bebidas azucaradas (jugos, refrescos, etc.)?

1 (10) 3 (8) 5 (6) 7 (4) 10 o más (2)

¿Cuántas veces por semana come comida chatarra (hamburguesas, hot dogs, tacos)?

1 (10) 3 (8) 5 (6) 7 (4) 10 o más (2)

¿Que suele comer en el desayuno?

- (2) Raramente desayuna.
- (4) Acostumbra desayunos pesados como menudo, birria, etc.
- (6) Come baguetes, muffins, pan.
- (8) Desayuno clásico, huevos, chilaquiles, tocio.
- (8) Opciones ligeras como yogurt con frutas.

¿Acostumbra consumir alimentos orgánicos?



- (8) Siempre que estén disponibles.
- (6) Para ciertos tipos de comida.
- (4) Me gustaría, pero es demasiado caro.
- (2) No creo que valga la pena.

¿Como es su nivel de energía en un día normal?

- (8) Lo suficiente para pasar el día.
- (6) De vez en cuando necesito un poco de ánimo.
- (4) Me siento cansado todo el día.

¿Con frecuencia se estresa?

- (10) Raramente o dejo que las cosas me molesten.
- (8) Ocasionalmente, pero es manejable.
- (6) Frecuentemente tengo mucho estrés.
- (4) Siempre estoy estresado.

¿Qué tal duerme?

- (10) Genial de 7 a 8 hrs. continuas.
- (8) Duermo en pausas o menos de 5 hrs.
- (6) Tengo problemas para conciliar el sueño.
- (4) Padezco de insomnio.

¿Como es su memoria y concentración?

- (10) Muy buena.
- (8) Ocasionalmente se me olvida las cosas.
- (6) Por lo menos una vez al día se me olvida algo.
- (4) Constantemente se me olvidan las cosas.

¿Con que frecuencia hace ejercicio cada semana?

- (2) Menos de una hr. por semana.
- (4) De 1 a 2 hrs. por semana.
- (6) De 2 a 4 hrs. por semana.
- (8) Mas de 6 hrs. por semana.

¿Como describe su ejercicio semanal?

- (4) Ligero (caminar, estiramientos).
- (6) Principalmente cardio (trotar, maquina elíptica).
- (8) Equilibrado, moderado, cardio y pesas.
- (10) Intenso, entrenamiento de intervalos entre pesas, cardio y correr.

Identifiqué sus tres principales objetivos de salud:

- (10) Salud en general.
- (9) Mantenerse en forma.
- (8) Maximizar rendimiento atlético.



- (7) Pérdida de peso.
- (7) Mas energía.
- (6) Envejecimiento Saludable.
- (6) Corazón Saludable.

¿Tiene alguna restricción dietética?

- (10) Sal.
- (8) Carnes rojas.
- (6) Lácteos.

¿Cuánto estaría dispuesto a gastar para lograr su salud optima?

- (4) \$10.00 pesos diarios.
- (6) \$15.00 pesos diarios.
- (8) \$20.00 pesos diarios.
- (10) \$50.00 pesos diarios.



PUNTUACIÓN		
Puntuación	Descripción	Recomendación
Entre 22 y 29	Su estilo de vida será pésimo ya que habrá más enfermedades y destrucción física y mental, para evitar esto, requiere más antioxidantes que le ayudaran a desechar las toxinas más fácilmente.	Hombre: Xtramen Mujer: Ginseng
Entre 30 y 39	Está buscando una vida más saludable pero aún le falta una mejor oxigenación, cuerpo y mente coordinados para un estilo de vida con mejor calidad.	Hombre: Protec Man Mujer: wofen
Entre 40 y 48	Está viviendo un estilo de vida saludable y solo necesitas un complemento para fortalecer su cuerpo y mente.	Hombre: Juventus Mujer: Juventus
Su estilo de vida demuestra que está listo para volverse más activo, descansar adecuadamente y controlar el estrés, partes importantes para estar más saludable.		
Entre 60 y 79	Su alimentación es muy pobre y requiere bastantes nutrientes y desintoxicantes.	Hombre: Power Mujer: Maca
Entre 80 y 99	Su alimentación requiere más antioxidantes y nutrientes para una vida plena.	Hombre: Vive Mujer: Flip
Entre 100 y 124	Está en buenas condiciones para tener una mejor vida.	Hombre: Omega Mujer: Omega
Hacer este cambio en tu alimentación es un gran paso en el camino hacia una vida más saludable.		



MASA CORPORAL

Su porcentaje de composición corporal e índice de masa corporal son de:

_____ %

Composición Corporal	Índice de masa Corporal
Peso inferior al normal	Menos de 18.5 %
Normal	18.5 a 24.9 %
Peso superior al normal	25.0 a 29.9 %
Obesidad	Mas de 30.0 %

Masa Corporal	Descripción	Recomendación
Menor o igual a 18.5 %	Requiere más proteínas para fortalecer su masa muscular.	Hombre: Espirulina Mujer: Espirulina
Entre 18.5 a 24.9 %	Esta en su peso ideal.	Hombre: Proteymilk Mujer: Proteymilk
Entre 25.0 y 29.9 %	Esta pasado un poco de su peso ideal.	Hombre: Fibra Activa Mujer: Fibra Activa
Igual o mayor a 30 %	Excede su peso, tiene sobrepeso.	Hombre: Body Dream junto con Fibra Activa Mujer: Body Dream junto con Fibra Activa

