












# Weight Loss Guide










## Nutrition 101

HOW TO START		
Carbs	Fats/Oils	Meat
 <p>White foods are usually bad</p>	 <p>Canola and Olive oil are good Vegetable oil is bad</p>	 <p>The fewer legs the healthier!</p>
Vegetables	Fruits	Beverages
 <p>The crunchier the better</p>	 <p>Fresh fruits are healthy and are nature's sugar. Do not add extra white toppings!</p>	 <p>Avoid sodas, juices, sport drinks, and beer. If you must drink soda try diet.</p>
No Fast Food/ No Candy	Portions	Exercise
 <p>Avoid Fast Food and Candy</p>	 <p>One plate, no seconds. Divide the plate between Carbs, meat, and vegetables.</p>	 <p>30 minutes of activity daily</p>



# Una Guía para Bajar Peso

## La Nutrición 101

COMO PUEDE EMPEZAR		
Carbohidratos	Aceite/ Grasa	Proteína
 <p>Coma pocas o evite las comidas blancas</p>	 <p>Aceite de canola y oliva son los mejores. Evite aceite de vegetal</p>	 <p>Menos Piernas son Más Saludable</p>
Verduras	Frutas	Bebidas
 <p>Mientras más crujientes mejor.</p>	 <p>¡Frutas son muy buenas! No agregue azúcar porque las frutas contienen azúcar natural</p>	 <p>Evite sodas, jugos, Gatorade, y cerveza. Si no puede dejar el refresco, tome dieta.</p>
No Comida Rápida y No Dulces	Porciones	Ejercicio
 <p>¡Evite toda comida rápida y los dulces!</p>	 <p>Sólo coma un plato. Divida su plato así para tener una cantidad igual de carbohidratos, proteína, y verduras.</p>	 <p>30 minutos de actividad diario</p>