

Certification of Translation Accuracy

Translation of “Diet Instructions” from “Spanish” to “English”

We, CreditEval, LLC, a professional translation services company hereby certify that the above-mentioned document has been translated by experienced and qualified professional translators and that, in our best judgment, the translated text truly reflects the content, meaning, and style of the original text and constitutes in every respect a correct and true translation of the original document.

This is to certify the correctness of the translation only. We do not guarantee that the original is a genuine document, or that the statements contained in the original document are true. Further, CreditEval, LLC, assumes no liability for the way in which the translation is used by the customer or any third party, including end-users of the translation.

A copy of the translation is attached to this certification



Staffan Moritz
SpanLingo, LLC
Dated: September 1, 2015
State of Texas

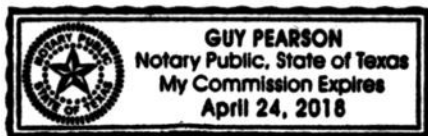


ATA Membership Id: 262968



County of BEXAR

Staffan Moritz, personally appeared before me, and being first duly sworn declared he/she signed this application in the capacity designated, if any, and further states that he/she has read the above application and the statements therein contained are true.



(Personalized Seal)


Notary Public's Signature

INSTRUCCIONES PARA EL PACIENTE PARA LA DIETA HCG:

¡DESHIDRATACIÓN EN LA DIETA HCG PUEDE SER UN EFECTO SECUNDARIO GRAVE!

Si se siente mareado, visión borrosa, náuseas, o letargo probablemente está experimentando la deshidratación. Inmediatamente beber una cantidad abundante de Gatorade o fluidos enriquecidos con electrolitos. No te preocupes por las calorías o el aumento de peso. Al día siguiente o cuando los síntomas se resuelven puede volver a la dieta. Si los síntomas no se resuelven de inmediato busque atención médica. ¡Si los síntomas son graves busque atención médica! Si desea evitar la deshidratación ofrecemos Fluidos intravenosos opcionales con vitaminas (\$150 por bolsa).

DIETA DE 500 CALORÍAS

A PARTIR DEL DÍA 3: Subsidio Total de Alimentos Diarias de la Dieta HCG

FRUTA: 2 porciones de fruta al día, una porción es: 1 Manzana (de cualquier tipo, pero los granny smith tienen menos azúcar), ½ toronja, ½ taza de fresas (ser cuidadosas cuando sustituyéndolo por moras). NO NARANJAS, NI PIÑA, NI MANGOS, NI BANANAS. (No fruta dulce, Ni frutas secas).

VERDURAS: 2 porciones de verduras por día (una porción es tanto como se puede comer – sólo en las comidas) (espinaca, achicoria, acelga, ensalada verde, apio, tomates (1/4 tomate), rábanos rojos, cebollas (no demasiado), pepinos (1/4 pepino), espárragos o col) Manténgase alejado de zanahorias, brócoli y coliflor. Trate de comer PURAS VERDURAS VERDES. Una buena mezcla de lechuga o espinacas con un poco de... pepino, pimienta, tomate y cebolla. VEDSURAS CRUDAS SON MEJORES QUE COCIDAS.

PROTEÍNAS: 2 porciones de proteína por día. Pechuga de Pollo, pescado blanco, langosta, cangrejo o camarones todos son buenos. (Una porción es: 100 gramos para el almuerzo y 100 gramos para la cena- NO atún, NI almeja, NI tilapia, NI pez espada, NI salmón, NI bagre, NI carne de res, NI ternera, NI cerdo, NI salchichas NI carne molida de ningún tipo, ni pollo molida. NO PAVO! Algunas personas encuentran la sustitución de 100 gramos de claras de huevo como una proteína beneficiosos (otros aumentan de peso).

CARBOHIDRATOS: 2 porciones de carbohidratos por día (una porción es: 1 pieza de pan melba tostado o 1 pequeña barra de pan) ¡¡SI ES POSIBLE EVITAR!! Deja un plazo de 1 hora y media por lo menos entre cada comida, ¡¡TRATAR DE EVITAR ESTE SI ES POSIBLE!!

Evite Chai Tea, Crystal Light, agua mineral o aguas saborizadas.

Se permite el jugo de un limón diario. Sal, pimienta, vinagre, ajo, albahaca, perejil, tomillo, mejorana, etc. para sazonar, pero sin mantequilla, aceite o adereso. La pan melba tostada / barra de pan puede consumirse entre

las comidas en vez de con el almuerzo o la cena, pero debe ser eliminado antes del día 6. No caldo ni sopa de ningún tipo. Evite Adobo & condimentos Old Bay.

Puede tener cualquier líquido sin calorías como el café, té, refrescos de dieta en cualquier momento (una cucharada sopera de leche descremada es permitido en cada taza de café evitar Half & Half LIBRE DE GRASA).

Día de Ejemplo de la Dieta HCG. ¡TRATE DE COMER SOLO EN ESTAS HORAS!

11:00 - Merienda: comer una pieza de fruta que está en la lista. BEBER 20 oz de LÍQUIDOS

24:30 - Almuerzo: 1 porción de verduras y 1 porción de proteína y 1 porción de carbohidratos. 20 oz de LÍQUIDOS

15:30 - Merienda: Otra porción de fruta

18:30 - Cena: 1 porción de verduras y 1 porción de proteína y 1 porción de carbohidratos. 20 oz de LÍQUIDOS

TIEMPO DE IR A CAMA - BEBER 20 oz de LÍQUIDOS. Si usted no está despertando 2-3 veces a orinar beber más líquidos.

JERINGAS HCG DEBEN PERMANECER REFRIGERADO

La DIETA HCG ... QUÉ ESPERAR

Iniciando la Dieta HCG TIENE QUE:

- Comprar una BASCULA PARA BAÑO y pesarse a la misma hora cada mañana
- Comprar una BASCULA PARA COMIDA DE DIETA y pesar la proteína
- PESARSE TODOS LOS DÍAS y notar los pesos diarios. ***Llámenos si usted no pierde ni una libra cuando usted se pesa.***
- SIEMPRE PESE SU PROTEÍNA - evitar comer la pechuga de pollo en restaurantes - por lo general está cocinado con aceite.
- Usted realmente necesita Leer El Manuscrito Original del Dr. Simeón (descargarlo del sitio web)
- No usar aceite en aerosol
- No utilizar half & half sin grasa o cualquier otro producto sin grasa
- No consumir cualquier aceite o grasa
- No consumir Omega 3 o 6 ACEITE DE PESCADO
- Refrigere Jeringas HCG
- ¡¡COMA SÓLO ALIMENTOS EN EL PLAN DE DIETA!! ¡NO SUSTITUCIONES!

Día Uno & Dos:

- Inicia las inyecciones de HCG Y COMER!
 - ¡¡COMER TANTO COMO USTED PUEDE!! ¡¡ALIMENTOS GRASOSAS Y DULCES SON BUENOS!!
 - ¡¡NO TRATE DE SOBRE PENSAR DE LA DIETA!! ¡VA A ESTROPEARLO!
 - ¡¡SI NO SOBRE COME DURANTE LOS PRIMEROS Dos Días tendrá un momento difícil adaptarse a la dieta!!
- Usted va a experimentar hambre intensa.
- Beba 64 oz de Gatorade cada día de los primeros 2 días después de comenzar las inyecciones HCG (sólo durante la fase de sobre comer)
 - Se puede esperar 2-4 libras de aumento de peso, pero no siempre es así. No te preocupes, se quemarán en un día o dos!

Día tres: Comience una dieta de 500 calorías. Adhiérase a los tiempos y los alimentos enumerados en la sección **DIETA DE 500 CALORÍAS**. Generalmente los pacientes pierden 3-4 libras. ¡¡Algunas personas experimentan dolor de cabeza, náuseas leves o mareos. Si lo hace, es necesario beber más líquidos!! Los pacientes generalmente NO tienen hambre.

En el raro caso de que usted experimenta hambre tremenda intentar tener 2 oz de proteína extra.

Día cuatro: Se puede esperar 2-3 libras de pérdida de peso, pero no siempre es así. La mayoría de las personas experimentan algún grado de desintoxicación de los carbohidratos y azúcar. Esto generalmente se indica con ligero dolor de cabeza o somnolencia. La desintoxicación de los productos químicos. Las reservas de GRASA son altos en contaminantes y pueden liberar químicos bruscamente en su sistema durante la primera semana de la dieta. Beba MUCHOS LÍQUIDOS para evitar la sensación de náuseas si usted trabaja con o ha estado expuesto a una gran cantidad de productos químicos en los últimos 5 años. VER SECCIÓN DE DESINTOXICACIÓN

Día 5: Quejas menores disminuyen mientras que el peso sigue bajando a una tasa promedio de 1-2 libras por día.

Si no pierde ni una libra, es importante recordar de llamarnos o enviarnos un texto, todos los días.

ERRORES COMUNES:

- El aumento de calorías por encima de 500 por día – ESTO HACE QUE USTED PUEDE GANAR PESO
- Beber alcohol
- Probar los alimentos de otra persona
- No beber suficientes líquidos (si no despiertas 2-3 veces por la noche que puede ser que no baja de peso)
- No pese proteína (es imposible a estimar 100 gramos)
- No pesarse todos los días (pesarse es esencial)
- Leer acerca de ideas de dieta en el Internet (mala idea)
- Beber Agua mineral (no sé por qué... pero la gente no pierde peso si toman agua mineral)
- Esperar 2-3 días a ponerse en contacto con nosotros cuando no están perdiendo peso (el tiempo es dinero)
- Comer HAMBURGUESAS de CARNE o pavo o pollo
- Pensar que está bien NO tener una evacuación intestinal todos los días (tomar fibra o probar un colon)

HAMBRE

La única vez que debe tener hambre excesiva es cuando usted encuentra que no puede pegarse a la dieta es:

- 1) El día después de salir de la dieta (consumir algo que no está permitida en la dieta, por lo general la grasa, o tenido demasiadas calorías en una sola sesión).
- 2) Si usted ha vuelto inmune a HCG de múltiples rondas de hacer la dieta.
- 3) Si usted dejó la HCG sin refrigerar o no lo ha usado dentro de un período de 60 días de cuando se mezcló.

LLAME A LA OFICINA DE ORIENTACIÓN SI EXPERIMENTA EL HAMBRE EXTREMO

ESTANQUES

Un estanque dura 4-6 días y se produce con frecuencia durante la segunda mitad del (40 días) curso completo, sobre todo en pacientes que han estado haciendo bien y cuya promedio de pérdida es casi una libra por inyección ha sido mantenido (inyección 3 en adelante). Los que están perdiendo más del promedio, todos tienen un estanque tarde o temprano. **Un estanque siempre se corrige solo**, pero muchos pacientes que se han acostumbrado a una pérdida diaria y regular se preocupen innecesariamente. Un estanque no significa que usted ya no está respondiendo normalmente al tratamiento.

Para estos casos consideramos que admisible a romper su estanque. Se puede hacer eso con un "día de manzana". Un día de manzana comienza a las 11 a.m. y continúa hasta justo antes de las 9 p.m. Los pacientes son instruidos para comer seis manzanas grandes cada vez que sienten el deseo, generalmente uno cada tres o cuatro horas. Durante un día de manzana no coma ni beba ningún otro alimento o líquido, excepto agua natural y sólo pueden beber suficiente agua para saciar una sed incómodo si come una manzana y todavía tiene sed. El día de manzana produce una pérdida de peso gratificante al día siguiente, principalmente debido a

la eliminación de agua y desprendimiento de heces retenidas. **Esta agua no se recupera** cuando los pacientes reanudan su dieta normal de 500 calorías en el almuerzo, y en los siguientes días siguen a perder peso de manera satisfactoria.

Si deja de perder peso no asuma que tiene un estanque, llama nuestra oficina para hablar con el personal.

ESTREÑIMIENTO

Si usted no está perdiendo una libra por día, la causa más común es el estreñimiento. Mantenerse hidratado para evitar el estreñimiento. Un exceso de agua mantiene las heces blandas, y que es muy importante en los obesos, que comúnmente sufren de estreñimiento y colon espástico.

Mientras que este bajo tratamiento **rara** vez nos permitimos el uso de **cualquier tipo de laxante** excepto de formación de fibras que no es un laxante típico, ya que no está alterando químicamente la retención de agua. Es normal tener una reducción en la cantidad de evacuaciones en comparación de lo anterior, pero usted DEBE tener por lo menos un movimiento intestinal diario. Si no es así, esto podría explicar la falta de pérdida de peso. Metamucil sin azúcar 20 minutos antes del almuerzo y la cena o dos colónicos puede ser útil.

Si usted tiene una larga historial de estreñimiento (no tiene por lo menos un movimiento de intestino por día) le sugerimos que elimine todos los productos lácteos (yogur, helados, y sobre todo queso). Para reconstruir un colon atrofiado, puede tomar un año de una dieta libre de lácteos y un gran aumento de la fibra. Para acelerar los resultados intentan hacer un curso de colon (diez sesiones de \$600).

COSMÉTICA

Cuando no se encuentra un error en la dieta, nos fijamos en los cosméticos. La mayoría les resulta difícil creer que las grasas, aceites, cremas y ungüentos aplicados a la piel son absorbidos y puede interferir con la reducción de peso HCG, al igual que si se hubiera comido. Esta sensibilidad increíble a tales aumentos muy leves en la ingesta nutricional es una característica peculiar del método HCG. Por ejemplo, se ha encontrado que las personas que habitualmente manejan las grasas orgánicas, tales como los trabajadores de salones de belleza, masajistas, carnicerías, etc. nunca muestran lo que se considera una pérdida satisfactoria de peso a menos que puedan evitar que las grasas entren en contacto con su piel. Animamos a los pacientes para continuar el uso de cosméticos como normal, pero a considerar la eliminación si dejan de perder una libra por día.

SUPLEMENTOS (no incluido)

A fin de que los miles de procesos y sistemas trabajen de forma óptima en su cuerpo lo que necesita para proporcionar el combustible necesario para mantener las cosas en marcha. A menos que usted consuma drogas debe tomar suplementos. Lo esencial de mantener una nutrición óptima:

1) **8 Aminoácidos Esenciales:** Los aminoácidos esenciales son "esenciales" no porque son más importantes para la vida de los demás, sino porque el cuerpo no los sintetiza, por lo que es esencial para incluirlos en la dieta con el fin de obtenerlos. Además, los aminoácidos arginina, cisteína, glicina, glutamina, histidina, prolina, serina y tirosina se consideran condicionalmente esencial, lo que significa que normalmente no se requieren en la dieta, pero deben ser suministrados exógenamente a poblaciones específicas que no sintetizan en cantidades adecuadas.

2) **13 vitaminas esenciales:** Las 13 vitaminas esenciales incluyen A, C, D, E, K, B1 --- tiamina, B2 --- riboflavina, B3 --- niacina, B5 --- ácido pantoténico, B7 --- biotina, B6, B12 y B9 --- ácido fólico.

3) **Minerales y Oligoelementos:** Necesitamos siete macrominerales y 14 minerales en cantidades traza. Los macrominerales son el calcio, cloro, sodio, potasio, fósforo, magnesio y azufre. Los minerales traza incluyen cromo, zinc, manganeso, cobre, hierro, flúor, cobalto, estaño, yodo, selenio, vanadio, níquel, molibdeno, yodo y selenio (se sugiere tomar un buen suplemento combinación mineral con un mínimo de 99 mg de potasio, en una todos los días, mientras que está en la dieta; debido que la producción de orina aumenta el almacenamiento de potasio disminuyen y puede causar calambres en los pies, las piernas y las manos)

4) **GRASAS OMEGA 3:** N-3 los ácidos grasos (conocido popularmente como ω -3 los ácidos grasos o ácidos grasos omega-3) son ácidos grasos insaturados esenciales con un doble enlace (C = C) iniciado inmediatamente después del tercer átomo de carbono de la final de la cadena de carbono. Los ácidos grasos omega-3 son ácidos grasos "esenciales" porque son vitales para el metabolismo normal y no pueden ser sintetizados por el cuerpo humano. NO TOME OMEGA 3 en la Dieta HCG, sus reservas de grasa tienen una amplia oferta.

5) **AGUA**

6) **LA FIBRA INSOLUBLE** fibra dietética insoluble es metabólicamente inerte, absorbiendo agua a medida que se mueve a través del sistema digestivo, lo que facilita la defecación

7) **LOS ANTIOXIDANTES** ácido ascórbico, glutación, melatonina, tocoferoles y tocotrienoles (vitamina E). Los antioxidantes combaten el flujo constante de radicales libres producidos por las toxinas y las células mutantes que ya están en su cuerpo.

Instamos a nuestros pacientes siempre tomar suplementos, en dieta o no. Si sus reservas de grasa carecen de los nutrientes adecuados es posible que no baja de peso tan rápido como le gustaría. Cuando usted está haciendo todo de manera adecuada y está perdiendo peso demasiado lentamente, por favor considere tomar suplementos. Consulte a nuestro personal para obtener recomendaciones.

DESINTOXICACIÓN

Además, en raras ocasiones, algunas personas están gravemente contaminados con productos químicos de los cosméticos y el medio ambiente; pesticidas de frutas y hortalizas; así como las hormonas y los antibióticos de las aves de corral, carne de cerdo y carne de res.

Lave TODAS las frutas y verduras bien antes de consumirlo y compra aves, carne de cerdo y carne de res ORGÁNICAS Y DE CORRAL. Evite el pescado conocido por ser altos en mercurio o de criadero de peces. El salmón de criadero en apretados cuartos, densamente pobladas y comer bolitas de pescado. Los agricultores dan un tinte químico para colorear artificialmente el pescado y hacerlo más comercial. Peces de criadero puede contener bifenilos policlorados, o PCB, que son compuestos industriales altamente tóxicos. Estas toxinas son "probables carcinógenos humanos", según la Agencia de Protección Ambiental de Estados Unidos.

Contaminantes en su mayoría residen en las reservas de grasa, por lo tanto, algunas de las razones principales personas con sobrepeso son más propensos a la enfermedad. Es importante quitar las toxinas de su cuerpo. Si siente náuseas y vómitos experimenta cualquier toxina que podría estar liberándose de sus reservas de grasa. Si este es el caso, debe beber una cantidad excesiva de líquidos. No deje la dieta. Estas toxinas tienen que salir de su cuerpo.

Muchas personas con niveles altos de plomo tienen metabolismos lentos. Si usted tiene un historial de hipotiroidismo; ciclos menstruales irregulares; inexplicable: alta triglicéridos, el colesterol o la presión arterial; cáncer; o arritmias cardíacas, que pueden tener altos niveles de metales pesados tóxicos. Una vez que los metales se extraen de su sistema muchos pacientes ya no necesitan los medicamentos que han crecido dependientes y muchos encuentran que los futuros intentos de perder peso son más fáciles. Pocos médicos (1 en 1000) entienden cómo probar con precisión para metales pesados. Un análisis de sangre de QUEST no le dará resultados precisos. Por favor consulte al personal por alguna literatura sobre quelación y una explicación de cómo probar si usted cree que tiene metales pesados tóxicos en su sistema.

FIN DE LA DIETA

Después de su última inyección

Permanezca en LA DIETA DE 500 CALORÍAS durante 3 días (lo mejor posible). A medida que la HCG sale de su sistema.

Después de 3 días cambiar a un tipo de dieta típica ATKINS. Gradualmente Añadir GRASAS y las calorías.

NO AZÚCAR Y NO CARBOHIDRATOS.

Es idéntica a la HCG 500 selecciones de alimentos dieta de calorías a menos que usted puede tener GRASA y ACEITES. Y usted puede aumentar la cantidad. Cantidades de proteínas típicas son 150-175 gramos.

Permanezca en esta dieta durante 21 días para bloquear la pérdida de peso y poco a poco añadir carbohidratos y azúcares. Si usted descubre que está ganando peso, inmediatamente eliminar los carbohidratos y los azúcares hasta que su peso regresa a donde estaba el día de su última inyección.

Es importante comenzar un programa de ejercicio de su elección en el día 1 del tipo de dieta ATKINS. Usted se dará cuenta que es mucho más fácil hacer ejercicio y al hacerlo le ayudará a perder aún más peso. Si se desea bajar de peso adicional, puede reiniciar la dieta HCG 4 semanas después de su última inyección. Intentos futuros en la Dieta HCG son a veces más eficaces y, a veces menos eficaz.

Si usted comienza a aumentar de peso que necesita reducir las calorías y las grasas hasta que el aumento de peso se detiene.

CUESTIONES RELACIONADAS A HORMONAS

En ocasiones, las personas pueden tener dificultades relacionados con las hormonas, lo que dificulta su capacidad para perder peso o les induce a aumentar de peso a pesar de sus esfuerzos de dieta. Si usted cree que tiene problemas relacionados con las hormonas, por favor hable con un miembro de nuestro personal para que podamos probar sus hormonas y hacer recomendaciones para las hormonas bio-idénticas.

Llame o envíe un texto a nuestro enfermero registrado en cualquier momento al (908) 598-0509