

¡Movámonos!

INSTRUCCIONES SOBRE CÓMO CONSUMIR LOS ALIMENTOS EN EL KIT
COLON FELIZ (HAPPY COLON[®])



happy
colon  [®]
foods

¡Felicitaciones por cuidar de su colon!

Aunque este proceso nunca es divertido, estamos aquí para hacerlo un poco más fácil. Eso quiere decir que no es necesario beber laxantes con sabores horribles, no más ayunos, y no más náuseas y dolores de cabeza causados por el hambre que le dejan sintiéndose...como popó.

Los alimentos del kit de Colon Feliz le permiten disfrutar de alimentos y laxantes aprobados por su médico y obtener los mismos resultados efectivos de la colonoscopia.

Un paciente feliz, un doctor
feliz y un colon feliz...

Bienvenido al movimiento.

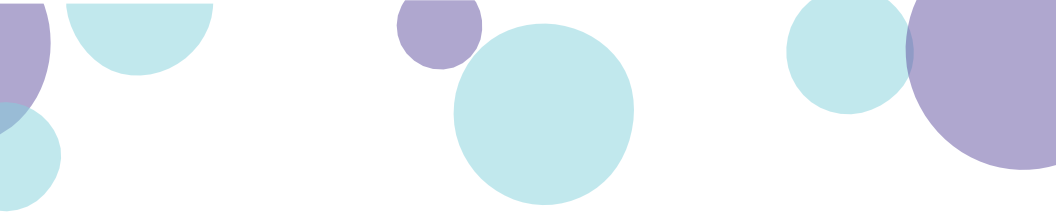
Alimentos que debe evitar

Obtendrá los mejores resultados si evita comer los alimentos anotados a continuación el día antes de comenzar su preparación.

Pan y granos	Arroz integral o silvestre, pan integral entero, cereal alto en fibra, pan con nueces o semillas
Carne/proteína	Cualquier carne con cartílago
Legumbres	Todo tipo de chicharos, frijoles, lentejas
Frutas y verduras	Frutas frescas con semillas, cascara o membranas; pasas o frutas secas; maíz, tomates, guisantes, cebollas, calabazas, repollitos de Bruselas o col
Nueces, Mantequilla de Nuez, Semillas	Todo tipo de nuez o semillas, todo tipo de mantequillas gruesas de nueces
Sopa	Sopa de chili, lentejas o guisantes, sopa de frijoles secos o sopa de maíz
Postres	Coco; todo alimento con semillas o nueces, frutas secas, colorantes rojos o morados, o granos enteros
Bebidas	Jugos con pulpa, o colorantes rojo o morado
Otros	Coco, palomitas de maíz, mermelada, pepinillos agri dulces o agrios, aceitunas, mostaza molida de piedra

Consejos sobre cómo usar este kit

- 1** El día antes de la limpieza de su colon, evite los alimentos indicados en la página 4. El hacerlo ayudará con la limpieza general del colon.
- 2** **TODO LO QUE NECESITA VIENE INCLUIDO EN ESTA CAJA, EXCEPTO EL AGUA.** Mezcle el polvo *ez2go*[®] con 20 oz. de agua u otro líquido claro, tal como café, té, jugo sin pulpa, limonada, Gatorade[®] u otra bebida mezclada con sabor (tal como las que se incluyen en esta caja). No use Gatorade[®] de color morado o rojo o mezclas de bebidas. **TAMPOCO** mezcle el *ez2go*[®] con bebidas carbonatadas o gaseosas.
- 3** No tiene que consumir todos los productos incluidos en la caja; se incluyen para su conveniencia. Sin embargo, **DEBE** consumir todas las 7 dosis de *ez2go*[®], cada una es de 20 oz. de líquidos + tabletas senna a las horas indicadas.
SIGA TODOS Y CADA UNO DE LOS 7 PASOS. (VEA LAS PÁGINAS 10 Y 11.)
- 4** Durante la etapa de preparación, sólo consuma los alimentos incluidos en este kit. No sustituya las comidas del kit por otras comidas, ni intercambie el orden de una comida por otra. Por ejemplo, no coma la cena a la hora del almuerzo, o viceversa.

- 
- 5** Puede agregar sabor a la avena mezclándole leche, azúcar, mantequilla u otras especies que le gusten. No le agregue sólidos, tal como nueces, semillas, frutas, etc.
 - 6** En la mañana de su procedimiento, puede tomar todos los medicamentos recetados o de rutina, excepto los adelgazantes de sangre y medicamentos para la diabetes.

Preguntas Frecuentes

1 ¿PORQUÉ DURA TODO EL DÍA ESTA PREPARACIÓN?

Los laxantes tradicionales para la limpieza del colon se dan en una o dos dosis. La dosis usada en los laxantes del kit de alimentos Happy Colon, está programada intencionalmente durante el transcurso del día con el propósito de imitar una dieta típica de 3 comidas, 3 aperitivos y 3 bebidas con sabor. Tomar dosis más pequeñas durante todo el día minimiza los efectos secundarios y permite que el proceso de limpieza sea mucho más suave en el aparato digestivo.

2 ¿PUEDO IR A TRABAJAR EL DÍA QUE CONSUMA LAS COMIDAS HAPPY COLON?

Sí. Dado que usamos dosis más pequeñas de laxantes diseminados a lo largo del día, muchos pacientes pueden trabajar ya sea una parte o la mayoría del día en que están haciendo la limpieza. Sin embargo, cada paciente es diferente, use su mejor juicio. Tenga en mente que es necesario tener acceso a un microondas para calentar las comidas.

3 ¿PORQUÉ LOS ALIMENTOS EN EL KIT SON ALIMENTOS PROCESADOS?

Los alimentos procesados son mucho más fáciles de digerir y, por lo tanto, se pueden consumir durante el proceso de preparación.

4 ¿TENGO QUE COMER TODOS LOS ALIMENTOS INCLUIDOS EN EL KIT?

No. Los alimentos se incluyen para su conveniencia. Usted puede comer una porción de cada artículo o saltar una comida completamente. Asegúrese de no cambiar el orden de los alimentos, y NO sustituya los alimentos en el kit por otros alimentos. Los alimentos están enumerados con el fin de ayudarlo a seguir un horario durante el transcurso del día.

5 ¿PUEDO TOMAR MIS MEDICAMENTOS REGULARES?

El día de la preparación puede tomar sus medicamentos regulares. La mañana de su procedimiento puede tomar todos sus medicamentos, excepto los adelgazantes de sangre y medicamentos para la diabetes.

Preguntas Frecuentes

6 ¿PUEDO BEBER MÁS LÍQUIDOS QUE LA CANTIDAD INDICADA EN LAS INSTRUCCIONES?

¡Sí! Puede beber los líquidos claros adicionales que usted quiera. Los líquidos claros son: té, café (con o sin crema), limonada, bebidas deportivas de color claro y el caldo. *No consuma nada que sea de color rojo o morado.*

7 ¿QUÉ TAL SI TENGO DIABETES O UN RÉGIMEN ALIMENTICIO RESTRINGIDO?

Puede comer los alimentos Happy Colon, al menos que sea alérgico(a) a algún componente en los alimentos del kit. Si tiene preguntas sobre el régimen alimenticio, le sugerimos leer la lista de ingredientes de cada artículo antes de consumirlo.

8 ¿PORQUÉ DEBO TOMAR LA ÚLTIMA DOSIS SEIS (6) HORAS ANTES DEL PROCEDIMIENTO? ESO PODRÍA SER MUY TEMPRANO POR LA MAÑANA.

Esto se conoce como dosificación dividida. Si para de tomar todos los laxantes la noche antes del procedimiento, bilis y mucosa se acumulan en el colon derecho en un periodo de 10 a 14 horas; lo cual hace la visualización difícil. Esta última dosis es muy importante puesto que evita esa acumulación.

9 ¿QUÉ TAL SI SE ME OLVIDA TOMAR LA ÚLTIMA DOSIS SEIS (6) HORAS ANTES DEL COMIENZO DE MI PROCEDIMIENTO?

Como consecuencia, la limpieza del colon no será óptima. Puede tomarse la última dosis hasta cuatro (4) horas antes del procedimiento. Sin embargo, menos de cuatro (4) horas antes del procedimiento ya no debe tomarla, puesto que la anestesia requiere que no haya consumido nada en las últimas cuatro (4) horas.

Preguntas Frecuentes

10 ¿CUÁNDO EMPEZARÉ A SENTIR GANAS DE IR AL BAÑO?

Eso varía. Los pacientes típicamente tienen su primera evacuación dentro de dos a tres horas de la primera dosis de laxante; y normalmente las heces son más sueltas durante el transcurso del día. Si no ha tenido una evacuación intestinal y ya son las 5pm el día de preparación, llame el consultorio de su médico para recibir instrucciones adicionales. Le podrán sugerir otros laxantes.

11 ¿QUÉ TAL SI SIENTO QUE NO HE «VACIADO» COMPLETAMENTE?

Debido a que este lavado es más suave en el tracto intestinal, algunos pacientes sienten que no han evacuado completamente y no se sienten completamente vacíos. Sin embargo, casi todos los pacientes que siguen las instrucciones vacían y tienen una prueba exitosa.

12 ¿CUÁNDO DEBO EMPEZAR EL PROCESO SI MI PRUEBA NO SERÁ SINO HASTA LA TARDE DEL PRÓXIMO DÍA?

Siga el horario tal como se indica en el folleto de instrucciones. Es muy importante que siga a plenitud los pasos 1 a 6 el día ANTES de su procedimiento, sin importar la hora de su cita. Siga y termine el paso 7 seis (6) horas antes de la hora programada del comienzo de su procedimiento.

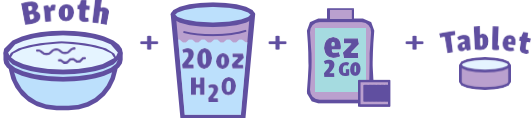

13 MI PLAN DE SEGURO MÉDICO ME PIDE UN RECIBO Y UNA CONSTANCIA: ¿DÓNDE PUEDO OBTENERLOS?

Visite la página web www.happycolonfoods.com para obtener la constancia y sométala junto con su recibo. También puede llamarnos al 855-423-6637 para obtener una copia de la constancia.

7 pasos fáciles de Happy Colon Foods

Durante le etapa de preparación, sólo consuma los alimentos incluidos en este kit. No sustituya nada.

<p>PASO 1</p>	<p>Desayuno entre las 7am–8am</p>	<p>Prepare la avena como se le indica. Mezcle 20 oz. de agua con una (1) tapadera LLENA de ez2go®. Tome una (1) tableta senna de 25 mg.</p> 
<p>PASO 2</p>	<p>Primera merienda 9 am–10 am</p>	<p>Disfrute de la galleta de mantequilla. Mezcle 20 oz. de agua con una (1) tapadera LLENA con ez2go®. Tome una (1) tableta senna de 25 mg.</p> 
<p>PASO 3</p>	<p>Almuerzo entre 12 pm–1 pm</p>	<p>Prepare la pasta como se le indica. Mezcle 20 oz. de agua con una (1) tapadera LLENA de ez2go®. Tome una (1) tableta senna de 25 mg.</p> 
<p>PASO 4</p>	<p>Segunda merienda 3 pm–4 pm</p>	<p>Disfrute las papitas BBQ pop. Mezcle 20 oz. de agua con una (1) tapadera LLENA de ez2go®. Tome una (1) tableta senna de 25 mg.</p> 

<p>PASO</p> <p>5</p>	<p>5 pm</p> <p>Cena entre 6 pm-7pm</p>	<p>Siga las instrucciones en el paquete de mag citrato <i>ez2go</i>. Recomiendo agregar una mezcla de bebida con sabor. Si tiene una enfermedad renal grave consulte con su médico.</p> <p>Prepare el caldo como se le indica. Mezcle 20 oz. de agua con una (1) tapadera LLENA de <i>ez2go</i>®. Tome una (1) tableta senna de 25 mg.</p> 
<p>PASO</p> <p>6</p>	<p>Antes de dormir 8 pm-9pm</p>	<p>Coma una galleta con trocitos de chocolate. Mezcle 20 oz. de agua con una (1) tapadera LLENA de <i>ez2go</i>®. TOME DOS (2) TABLETAS SENNA DE 25 MG</p> 
<p>PASO</p> <p>7</p>	<p>SEIS (6) HORAS ANTES DEL COMIENZO DE SU PROCEDIMIENTO</p>	<p>Tome 20 oz. de agua mezclada con el <i>ez2go</i>® restante (Vea el consejo de arriba). Tome una (1) tableta senna de 25 mg. Termine esta bebida en 5 a 10 minutos, y ya no beba más líquidos o consuma alimentos hasta después de su procedimiento.</p> 