

HOMEWORK

Like going to school. Those who do their homework get the best grades (In other words, better health)

1. **HOT AND/OR COLD PACK APPLICATION** -- If you have experienced a traumatic onset which has led to pain (example: a car accident, sports injury, etc.) using ice over the area for the first 2-3 days is recommended.
 - For injuries related to the neck or back the treatment time is 20 minutes. On smaller body parts such as an elbow, knee or ankle 10-15 minutes should suffice. The frequency can be as often as you like leaving a 40-60 minute period between applications.
2. **VISIT www.DrTereo.com** -- for appropriate exercises and stretches. There is a tab near the top of the home page labeled "EXERCISE/REHAB". Hover the cursor over this tab and a drop down menu will appear. Hover your cursor over the menu item most appropriate to your condition and a secondary menu will slide open. If the item on that menu item has a (+) next to it there are additional menus. If there is no (+) go ahead and click on that selection to view the related activities. On some choices there are two choices (example: Acute Back Pain Exercises. This choice has a "QUICK START" and "ACUTE BACK PAIN PROTOCOLS" choice. The Quick Start page are the exercises only. This is designed for printing out the activities without wasting paper.
3. **WATER** -- Drink half your body weight in ounces of water each day. For example, if you weigh 150 pounds this equals 75 ounces. This person should drink about 70-80 ounces per day. Keep in mind:
 - Sip the water throughout the day. No gulping.
 - Coffee, tea, soda, etc. does not count as water intake.
 - Drink the cleanest water (filtered) you can obtain.
 - Drink from glass or stainless steel only.
 -
4. **Daily Record of Food Intake** -- During the initial weeks of your nutritional program we want to discover your usual consumption and eliminative patterns. **Please do not change anything in your diet during this initial phase.** Eat with gusto all the food and beverages you normally consume.
 - Keep the Daily Record of Food Intake form with you each day and write down what you are consuming as you consume it.
 - You can be as detailed as you like, listing quantity, weight, etc. For now we simply want to get a snapshot of your dietary intake.
 - Be sure to track bowel movements by frequency, color and texture.
 - List hours and quality of sleep. For example 5 hours, poor quality.
 - On the left margin next to each day list exercise. For example: walked 10 minutes, lifted weights 30 minutes, etc.

DEBERES

Como ir a la escuela. Los que lo hacen los deberes conseguir las mejores notas (en otras palabras, una mejor salud)

1. **SOLICITUD PAQUETE CALIENTE Y / O FRÍO** - Si ha experimentado un comienzo traumático que ha dado lugar a dolor (ejemplo: un accidente de tráfico, lesiones deportivas, etc.) usando hielo sobre el área durante los primeros 2-3 días se recomienda .

- Para las lesiones relacionadas a la cuello o la espalda el tiempo de tratamiento es de 20 minutos. En las partes del cuerpo más pequeños, como un codo, la rodilla o el tobillo 10-15 minutos debería ser suficiente. La frecuencia puede ser tan a menudo como te gusta salir de un período de 40 a 60 minutos entre aplicaciones.

2. **VISITA www.DrTereo.com** - para los ejercicios y estiramientos adecuados. Hay una pestaña en la parte superior de la página principal de la etiqueta "EJERCICIO / REHAB". Pase el cursor sobre la pestaña y aparecerá un menú desplegable. Pase el cursor sobre la opción de menú más adecuado a su condición y un menú secundario se deslizará abierto. Si el artículo en ese punto de menú tiene un (+) junto a ella hay menús adicionales. Si no hay (+) siga adelante y haga clic en que la selección para ver las actividades relacionadas. On algunas elecciones hay dos opciones (ejemplo: Ejercicios aguda Volver Pain Esta elección tiene un "START RÁPIDO" y "AGUDA DOLOR DE ESPALDA PROTOCOLOS la" elección El página de de inicio rápido son los ejercicios de sólo se Esta está diseñado para la impresión de a cabo las actividades y sin.. el desperdicio de papel.

3. **AGUA** - Beber la mitad de su peso corporal en onzas de agua cada día. Por ejemplo, si usted pesa 150 libras este es igual a 75 onzas. Esta persona debe tomar por lo menos 70 a 80 onzas por día. Tened en cuenta:

- Beba agua durante todo el día. No tragando.
- Café, té, refrescos, etc. no cuenta como la ingesta de agua.
- Beba el agua más limpia (filtrada) se puede obtener.
- Beber de vidrio o solamente el acero inoxidable.

4. **Registro Diario de la ingesta de alimentos** - Durante las primeras semanas de su programa nutricional que quieren descubrir su consumo habitual y los patrones de eliminación. Por favor, no cambiar nada en su dieta durante esta fase inicial. Coma con gusto toda la comida y bebidas que se consumen normalmente. Mantenga la forma ingesta diaria Registro de Alimentos con ustedes cada día y escriba lo que está consumiendo a medida que consumen. Asegúrese de realizar un seguimiento de los movimientos de intestino por frecuencia, color y textura. Lista de horas y calidad del sueño. Por ejemplo, 5 horas, mala calidad. En el margen izquierdo junto a cada ejercicio lista de días. Por ejemplo: caminar 10 minutos, levantado pesas 30 minutos, etc.