



Cẩm nang Hướng dẫn Nhanh

**Mẹo hay để Đạt được và Duy trì Cân nặng
Khỏe mạnh Các Thói quen để Giảm Cân
Thành công**



Mẹo hay để Đạt được và Duy trì Cân nặng Phù hợp

Giảm cân có thể giúp bạn phòng ngừa hoặc trì hoãn bệnh đái tháo đường tuýp 2. Hãy thử làm theo những mẹo hay này nhé.

Mẹo hay 1: Đặt ra mục tiêu về cân nặng

Nói với bác sĩ của bạn. Cùng nhau đặt ra mục tiêu về cân nặng.

Mục tiêu cân nặng của tôi là: _____

Tại sao tôi lại muốn đạt được và duy trì ở mức cân nặng này:



Mẹo hay 2: Ăn ít calo hơn - bạn là người quyết định cách thức!

Có người không ăn các món tráng miệng nhiều đường để giảm lượng calo. Có người lại chú trọng tới việc đo các thành phần có trong đồ ăn và khẩu phần. Một chút thay đổi cũng có thể giúp giảm cân hiệu quả.

Mẹo hay để giảm lượng calo nạp vào

► **Hạn chế các đồ ăn nhanh có hàm lượng calo cao.** Thay vào đó, chọn loại đồ ăn nhanh ít calo và có lợi cho sức khỏe. Ví dụ, nên ăn cà rốt kèm theo chút chất béo hoặc các loại bánh ngũ cốc kèm theo lát pho-mát mỏng có hàm lượng chất béo thấp.

► **Không nên ăn các loại bánh ngọt và có nhiều chất béo.** Hãy thử ăn sữa chua không béo chế biến đơn giản kèm theo hoa quả.

► **Giảm đồ uống có hàm lượng calo cao.** Nếu uống rượu, bạn nên giảm số lượng. Uống nước thay cho đồ uống có ga. Nếu uống nước hoa quả có hàm lượng hoa quả 100%, chỉ nên uống nửa cốc. Thêm nước nếu bạn muốn tăng số lượng.

► **Giảm khẩu phần ăn.** Dùng cốc đong để nhận biết chính xác bạn đang ăn với số lượng bao nhiêu. Khi bắt đầu đo khẩu phần ăn, bạn sẽ ngạc nhiên về số lượng ăn thực tế của mình!

Các cách khác có hiệu quả với tôi:





Mẹo hay để Đạt được và Duy trì Cân nặng Phù hợp

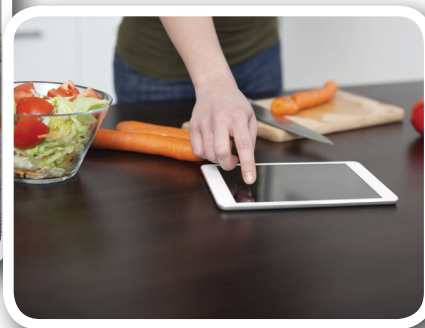
Mẹo hay 3: Theo dõi chế độ ăn uống của bạn

Các nghiên cứu cho thấy việc theo dõi lượng đồ ăn nấu, đồ ăn nhanh và đồ uống nạp vào có thể giúp giảm cân. Theo dõi liên tục sẽ giúp bạn nắm bắt được chế độ ăn uống của mình. Ví dụ, bạn có đang ăn quá nhiều đồ ăn nhanh vào buổi tối không?

Cố gắng theo dõi bạn ăn và uống khi nào, cái gì, và bao nhiêu. Cũng cần phải theo dõi lượng calo nữa.

Các cách theo dõi

- ▶ Ghi âm bằng điện thoại thông minh hoặc thiết bị khác.
- ▶ Chụp ảnh đồ ăn của bạn. Sau đó viết ra giấy.
- ▶ Dùng sổ ghi, bảng tổng hợp hoặc điện thoại thông minh hoặc ứng dụng máy tính.





Mẹo hay để Đạt được và Duy trì Cân nặng Phù hợp

► Viết các chi tiết này vào Nhật ký Ăn uống của bạn.

Mẹo hay 4: Bổ sung vận động! Vận động sẽ đốt cháy calo

Luôn vận động thể chất giúp bạn đạt được và duy trì mức cân nặng có lợi cho sức khỏe. Giải pháp này có hiệu quả—luôn vận động giúp bạn đốt cháy được lượng calo nạp vào. Ngoài ra, các cơ cũng sẽ đốt cháy calo, ngay cả khi đang nghỉ ngơi.

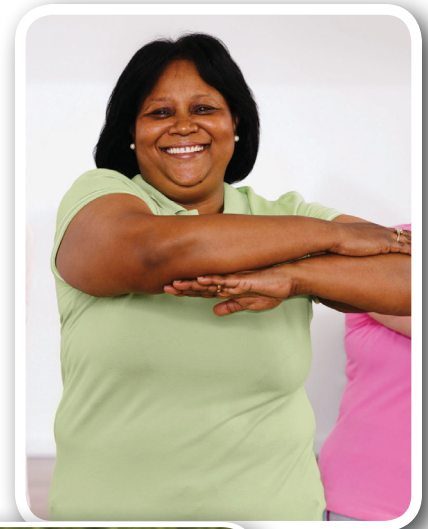
Truy cập www.choosemyplate.gov để xem các mẹo hay về cách thức duy trì vận động. Bạn có thể tìm hiểu thêm về các loại và khối lượng vận động cần thiết để có được sức khỏe tốt nhất. Chắc chắn bạn sẽ tìm được điều thú vị!

Cách bổ sung vận động hàng ngày

Đánh dấu các ý tưởng mà bạn muốn thử.

- ☐ Đi bộ đường trường với con hoặc cháu của bạn.
- ☐ Dậm chân tại chỗ khi đang xem TV hoặc video.
- ☐ Đạp xe.
- ☐ Leo cầu thang.
- ☐ Chơi môn thể thao mới.
- ☐ Đi bộ trong giờ nghỉ ăn trưa.

Các cách khác để bổ sung vận động:



Thông tin được trích từ: Ăn uống Lành mạnh theo cách của Bạn. 4 mẹo hay hàng đầu để giảm cân và duy trì cân nặng. OPPHP.
http://www.health.gov/dietaryguidelines/workshops/DGA_Workshops_Wkshp_4_handout.pdf



Các Thói quen để Giảm Cân Thành công

Trong các nghiên cứu về những người đã giảm được cân và duy trì được mức cân nặng mục tiêu, có một số thói quen đã được minh chứng là hiệu quả. Các thói quen này cũng có thể giúp bạn thành công!

Theo dõi chế độ ăn uống và lượng vận động của bạn

- Ghi nhật ký ăn uống và nhật ký tập thể dục. Việc này giúp bạn theo dõi được sự tiến bộ và định hình xu thế.

Ví dụ, bạn có thể nhận thấy là mình đã mua phải đồ ăn không tốt cho sức khỏe từ máy bán hàng tự động khi phải làm ngoài giờ. Để giải quyết việc này, bạn nên mang theo đồ ăn nhanh phù hợp với mình. Hoặc bạn có thể nhận thấy là mình đã bỏ lỡ chế độ tập luyện khi có cháu đến thăm. Để giải quyết việc này, bạn có thể tập luyện cùng với các cháu, chẳng hạn như chơi môn Frisbee.



Tiếp nhận các thói quen ăn uống lành mạnh và thực tế

- Lựa chọn các thói quen lành mạnh mà bạn có thể theo đuổi trong thời gian dài.

Việc này sẽ giúp bạn luôn duy trì được mức cân nặng phù hợp. Để biết thêm các ý tưởng về ăn uống lành mạnh, vui lòng truy cập mục Ăn uống Lành mạnh để có được Cân nặng Phù hợp tại (http://www.cdc.gov/healthyweight/healthy_eating/index.html).

- Phải luôn nhất quán.

Lên kế hoạch trước cho các kỳ nghỉ, chuyến đi và sự kiện đặc biệt. Như thế sẽ giúp bạn luôn duy trì được thói quen ăn uống của mình.

- Ăn sáng mỗi ngày.

Thói quen đó sẽ giúp bạn có nhiều lựa chọn tốt cho sức khỏe. Nếu bỏ ăn sáng, bạn có thể sẽ đói và tìm đến các lựa chọn không lành mạnh.





Các Thói quen để Giảm Cân Thành công

Theo dõi cân nặng của bạn

- Tự cân cho mình.

Bạn nên tự cân một lần mỗi tuần. Theo đó, bạn có thể điều chỉnh được chế độ ăn uống và lượng vận động nếu cần. Nếu chỉ tăng 2 hoặc 3 pound thì sẽ dễ quay trở lại lộ trình hơn so với việc tăng 5 hoặc 6 pound.

Duy trì vận động

- Duy trì vận động thể chất mỗi ngày.

Dành tối thiểu 150 phút để tập thể dục mỗi tuần, ở mức độ vừa phải hoặc với cường độ mạnh hơn. Tức là nên vận động khoảng 22 phút mỗi ngày. Bạn có thể chia nhỏ thời lượng vận động. Ví dụ, có thể vận động 10 phút vào buổi sáng và 12 phút vào buổi tối.



Yêu cầu sự ủng hộ từ phía gia đình và bạn bè

- Nhờ bạn bè và gia đình động viên bạn, cùng với bạn ăn những đồ ăn tốt cho sức khỏe và cùng vận động với bạn.

Sự ủng hộ của họ giúp bạn luôn duy trì được chế độ và vượt qua được những thử thách.



Yêu cầu sự ủng hộ từ những người khác

- Tham gia các nhóm hoặc đoàn thể thao.
- Tham gia đội cổ động—trực tuyến hoặc trực tiếp.
- Tham gia nhóm đi bộ. Hoặc tự bắt đầu theo cách của bạn.
- Tham gia lớp nấu ăn lành mạnh.