

Ways to Manage Your Weight

Being overweight puts you at greater risk for health problems such as high blood pressure, diabetes and heart disease. Make healthy choices each day instead of going on and off of diets. A slow loss of ½-2 pounds per week is best. If you lose too much too fast, you often gain the weight back.

- **Do not skip meals.** Start the day with a healthy breakfast. Eating at least 3 meals each day helps your body have the energy it needs and prevents hunger.
- **Control your portion size.** Use a small plate and take small amounts of a variety of foods. Do not go back for seconds.
- **Eat when you are hungry.** Avoid eating to relax, or because you are bored or depressed. Take a walk or do something you enjoy instead.
- **Write down all of the food you eat.** Include the type of food, the amount and the time you ate. This helps you become more aware so that you can better manage your eating.
- **Exercise.** Check with your doctor before starting a new exercise routine. Be more active by taking the stairs or parking your car farther away. Aim to exercise 1 hour each day, at least 5 days a week by doing activities such as walking, bike riding, swimming, running and hiking. Exercise classes may be helpful.
- **Limit sugar and sweets.** Limit food that contains added sugars such as desserts, doughnuts, cookies and candies. These have many calories and few nutrients. Use an artificial sweetener in drinks instead of sugar or drink diet soda.

Comment gérer votre poids

Avoir une surcharge pondérale vous expose à un risque élevé de problèmes sanitaires comme l'hypertension, le diabète et les maladies cardiaques. Prenez de saines décisions tous les jours plutôt que de débiter et d'arrêter des régimes. Perdre lentement 227 grammes à 1 Kg (½-2 livres) par semaine est la meilleure méthode. Si vous perdez trop rapidement du poids, généralement vous le reprenez.

- **Ne sautez pas de repas.** Commencez la journée par un petit-déjeuner sain. Prendre au moins 3 repas par jour aide votre organisme à avoir l'énergie dont il a besoin et à prévenir la sensation de faim.
- **Contrôlez la quantité.** Utilisez une petite assiette et prenez des petites quantités de nourriture variée. Ne vous resservez pas.
- **Mangez lorsque vous avez faim.** Évitez de manger pour vous détendre, ou parce que vous vous ennuyez ou êtes déprimé(e). Faites plutôt de la marche ou quelque chose qui vous fait plaisir.
- **Notez toute la nourriture que vous mangez.** Notez le type de nourriture, la quantité, et l'heure à laquelle vous mangez. Cela vous permet d'être pleinement conscient(e) de ce que vous mangez et ainsi, vous pouvez mieux gérer votre alimentation.
- **Faites de l'exercice.** Consultez votre médecin avant de commencer un nouvel exercice de manière régulière. Soyez plus actif/active en prenant les escaliers ou en garagant votre voiture plus loin. Fixez-vous comme objectif de faire 1 heure d'exercice par jour, au moins 5 jours par semaine, en faisant des activités comme la marche, le vélo, la natation, la course et la randonnée. Des cours de sport peuvent s'avérer utiles.
- **Limitez le sucre et les bonbons.** Limitez la nourriture contenant du sucre ajouté comme les desserts, les beignets, les cookies et les sucreries. Ils contiennent beaucoup de calories et peu de nutriments. À la place du sucre, utilisez un édulcorant artificiel dans vos boissons ou buvez du soda light.

- **Drink water.** People who drink plenty of water are more likely to lose weight. Drink 6-8 glasses of water each day.
- **Be careful when eating out.** When you eat out, choose soup and salad or smaller dishes that are low in fat. Ask for sauces and dressings on the side. If portions are large, share a plate or take half home. Ask for healthy menu choices.
- **Snack for better health.** Enjoy fresh fruit, vegetables, or fat free light yogurt instead of packaged snacks. Low fat crackers, whole grain cereals and oatmeal also make great snacks.
- **Use less fat when cooking.** Bake, broil, grill, roast or steam food instead of frying. Trim fat and skin from meat. Drain fat.
- **Be a smart shopper.** Plan ahead for meals. Use a list and avoid shopping when you are hungry. Buy fruit, whole grains, vegetables, seafood, chicken and lean cuts of meat. If you eat dairy products, buy fat free or low fat versions.

Small changes can lead to good results. Talk to your doctor, nurse or dietitian if you have any questions or concerns.

- **Buvez de l'eau.** Les individus qui boivent beaucoup d'eau sont davantage susceptibles de perdre du poids. Buvez 6 à 8 verres d'eau par jour.
- **Faites attention lorsque vous ne mangez pas chez vous.** Lorsque vous mangez à l'extérieur, choisissez de la soupe et de la salade ou des petits plats qui sont pauvres en graisses. Demandez à ce que les sauces et les assaisonnements soient servis à part. Si les portions sont grandes, partagez votre assiette ou emportez-en la moitié chez vous. Lors de votre choix, demandez des menus sains.
- **Encas pour une meilleure santé.** Préférez les fruits frais, les légumes, ou les yaourts allégés plutôt que les encas tout prêts. Les biscuits salés pauvres en graisses, les céréales entières et la bouillie d'avoine (gruau) sont également des encas appropriés.
- **Utilisez moins de matière grasse lorsque vous cuisinez.** Faites cuire au four, griller, rôtir ou cuire la nourriture à la vapeur plutôt que de la frire. Dégraissez la viande en enlevant le gras et la peau. Égouttez la graisse.
- **Soyez un consommateur avisé.** Prévoyez vos repas. Faites une liste et évitez de faire les courses lorsque vous avez faim. Achetez des fruits, des céréales entières, des légumes, des fruits de mer, du poulet et des morceaux de viande maigre. Si vous mangez des produits laitiers, achetez des produits sans matière grasse ou allégés.

Des petits changements peuvent entraîner de bons résultats. Parlez à votre médecin, votre infirmière ou votre diététicien si vous avez des questions ou des inquiétudes.

2/2006. Developed through a partnership of The Ohio State University Medical Center, Mount Carmel Health and OhioHealth, Columbus, Ohio. Available for use as a public service without copyright restrictions at www.healthinfotranslations.com.

Ways Manage Weight. African French