

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.

체중 조절하는 방법

과체중이면 고혈압, 당뇨, 심장 질환에 걸릴 위험이 더 높아집니다. 체중 감소한다고 다이어트를 했다 안 했다 하는 것 보다는 매일 건강한 식생활을 하십시오. 체중을 감소하려면 일 주에 ½-2 파운드(약 0.22 부터 1Kg) 씩 천천히 빼는 것이 이상적입니다. 갑자기 너무 많이 체중을 빼면 다시 그만큼 살이 찌는 경우가 많습니다.

- **식사를 거르지 않는다.** 우선 건강한 아침 식사를 한다. 하루 최소 세끼를 먹으면 몸이 필요한 에너지를 축적하고 배고픔을 예방하는데 도움이 된다.
- **먹는 양을 줄인다.** 작은 접시에 작은 양의 음식을 골고루 담아 먹는다. 한 번 더 갖다 먹지 않는다.
- **배고플 때 음식을 먹는다.** 휴식한다고, 또는 심심하다고 또는 우울하다고 음식을 먹지 않는다. 대신 밖에 나가 걷거나 좋아하는 활동을 한다.
- **섭취한 음식을 모두 기록해 둔다.** 어떤 종류의 음식을 먹었는지, 얼마나 먹었는지 그리고 몇 시에 먹었는지 기록한다. 이렇게 하면 먹는 습관을 관리하는데 도움이 된다.
- **운동을 한다.** 새로운 운동을 시작하기 전에 먼저 의사와 상담한다. 계단을 가능한 걸어 오르내리고 자동차도 멀리 주차하여 걷는다. 매일 1 시간씩, 1 주일에 최소한 5 일을 운동한다는 목표를 세우고, 걷기, 자전거 타기, 수영, 조깅, 하이킹 등을 한다. 운동 클래스에 가입한다.
- **설탕이나 과자의 섭취를 제한한다.** 디저트, 도너츠, 과자, 사탕같이 설탕이 많이 들어간 음식은 제한한다. 이러한 음식은 칼로리만 많고 영양소가 적다. 음료는 설탕 대신 인조 감미료를 선택하거나 다이어트 음료를 마신다.

- **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.

- **물을 많이 마신다.** 물을 많이 마시면 체중 감소하는데 도움이 된다. 매일 6-8 컵의 물을 마신다.
- **외식할 때 조심.** 외식 할 때 가능한 지방이 낮은 수프나 샐러드 또는 음식을 적게 먹는다. 소스나 드레싱은 따로 달라고 한다. 양이 너무 많으면 나누어 먹거나 남은 것은 싸달라고 한다. 가능한 건강한 메뉴에서 선택 한다.
- **건강한 스낵.** 이미 포장된 스낵보다는 신선한 과일이나 채소 또는 지방이 없는 요구르트를 선택. 저지방 크래커, 전곡 시리얼, 오트밀도 좋은 스낵.
- **음식을 만들 때 기름을 적게 사용.** 튀기지 말고 굽거나 브로일하거나, 그릴, 로스트 또는 찌서 음식을 조리한다. 고기의 기름이나 껍데기는 떼어낸다. 지방은 거두어 낸다.
- **계획된 쇼핑.** 어떤 음식을 만들 것인가 미리 계획한다. 미리 정한 목록에 있는 것만 사고 배고플 때 슈퍼에 가는 것을 피한다. 과일, 전곡류, 채소, 생선, 치킨, 살코기를 산다. 유제품을 살 때는 탈지방 또는 저지방 제품을 선택.

습관을 약간 바꾸면 좋은 결과를 기대할 수 있습니다. 질문이나 문제가 있으면 의사나 간호사 또는 영양사와 상담하십시오.

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.