

# 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 to 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.
- **Drink water.** People who drink plenty of water are more likely to lose weight. Drink 6 to 8 glasses of water each day.

# आपके वजन को नियंत्रित करने के तरीके

बहुत अधिक वजन होने से आपको उच्च रक्त चाप ( हाई ब्लड प्रेशर), मधुमेह (डायबिटीज) और हृदय रोग होने का जोखिम बढ़ जाता है। बार-बार डायट शुरू करने और छोड़ने के बदले स्वास्थ्यजनक आहार अपनाइए। हर हफ्ते धीरे-धीरे ½ - 2 पाउंड वजन कम करना सबसे अच्छा है। यदि आप बहुत जल्दी बहुत सारा वजन गँवाते हैं, तो कई बार वह फिर से बढ़ जाता है।

- **खाना न छोड़ें।** दिन की शुरुआत एक स्वास्थ्यप्रद नाश्ते से करें। दिन में कम से कम 3 बार खाने से आपके शरीर को जितनी ताकत की ज़रूरत होती है, वह मिलती है और भूख नहीं लगती।
- **अपने खाने के भाग की मात्रा को नियंत्रित करें।** छोटी प्लेट का इस्तेमाल करें और कम मात्रा में अनेक प्रकार का खाना लें। दोबारा न लें।
- **जब आप को भूख लगे, तब खाएँ।** आराम करने के लिए या बोरियत या उदासी को दूर करने के लिए मत खाएँ। उसके बदले घूमने जाएँ या आपको जिसमें मजा आता हो ऐसा कुछ करें।
- **आप जो भी खाते हैं, वो लिखिए।** इसमें आहार का प्रकार, उसकी मात्रा और आप ने जिस समय खाया यह शामिल करें। इससे आप और जागरूक होते हैं और अपने खाने की आदतों को ज्यादा व्यवस्थित कर सकते हैं।
- **कसरत करें।** कसरत का नया कार्यक्रम शुरू करने से पहले अपने चिकित्सक की सलाह लें। सीढ़ियाँ चढ़ कर या अपनी गाड़ी थोड़ी दूर पार्क कर ज्यादा सक्रिय बने। हफ्ते में कम से कम 5 दिन, चलने, साइकिल चलाने, तैरने, दौड़ने और हाइकिंग कर दिन में 1 घण्टा कसरत करने का लक्ष्य बनाइए। कसरत की कक्षाओं में जाने से मदद मिल सकती है।
- **शक्कर और मीठा खाने पर नियंत्रण करें।** जिस आहार में ऊपर से शक्कर डाली जाती है जैसे डेज़र्ट्स, डोनट्स, कुकीज़ और कैंडीज़ वो कम लें। इन में कैलोरी ज्यादा और पोषक तत्व कम होते हैं। पेय पदार्थों में शक्कर की जगह कृत्रिम मिठास का उपयोग करें या डायट सोडा पीएँ।
- **पानी पीजिए।** जो लोग बहुत पानी पीते हैं उनका वजन कम होने की संभावना ज्यादा है। हर रोज 6 से 8 गिलास पानी पीजिए।

- **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.

- **बाहर खाते समय सचेत रहें।** जब आप बाहर खाना खाते हैं, तब सूप और सलाद या कम चरबी वाली छोटी चीजें चुनें। सॉस और ड्रेसिंग अलग से लीजिए। यदि खाना ज्यादा है, किसी के साथ बाँटिए या आधा घर ले जाइए। मेन्यु में स्वास्थ्यप्रद चीजों के बारे में पूछिए।
- **बेहतर स्वास्थ्य के लिए नाश्ता।** पैक किए हुए नाश्ते के बदले ताजे फल, सब्जियाँ, या चरबी रहित हल्का योगहार्ट खाईए। लो फैट क्रैकर्स, होल ग्रेन सिरियल्स और ओट मील भी अच्छा नाश्ता बन सकते हैं।
- **खाना पकाते वक्त कम चरबी का उपयोग कीजिए।** आहार तलने की जगह सेंके, भूनें, ग्रिल करें, तपाएँ या उसे भाप में पकाएँ। माँस में से चरबी और खाल निकाल लें। चरबी छान लें।
- **होशियार खरीदार बनें।** खाने के लिए पहले से योजना बनाएँ। एक सूची का उपयोग करें और उस समय खरीदारी न करें, जब आपको भूख लगी हो। फल, होल ग्रेन, सब्जियाँ, सामुद्रिक आहार, मुर्गी और मांस के बिना चरबी के टुकड़े खरीदें। यदि आपको डेयरी उत्पाद पसंद हैं, तो उनके चरबी विहीन या कम चरबी वाले रूप खरीदें।

छोटे परिवर्तनों से अच्छे परिणाम मिल सकते हैं। यदि आपका कोई प्रश्न या चिंता हो, तो अपने चिकित्सक, नर्स या आहार विशेषज्ञ (डायटीशियन) से बात करें।

## 2005 – 2/2011 Health Information Translations

Unless otherwise stated, user may print or download information from [www.healthinfotranslations.org](http://www.healthinfotranslations.org) for personal, non-commercial use only. The medical information found on this website should not be used in place of a consultation with your doctor or other health care provider. You should always seek the advice of your doctor or other qualified health care provider before you start or stop any treatment or with any questions you may have about a medical condition. The Ohio State University Medical Center, Mount Carmel Health System, OhioHealth and Nationwide Children's Hospital are not responsible for injuries or damages you may incur as a result of your stopping medical treatment or your failure to obtain medical treatment.

## Ways to Manage Your Weight. Hindi.