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.

Як регулювати свою вагу

Надмірна вага призводить до збільшення ризику виникнення проблем із здоров'ям, таких як підвищений кров'яний тиск, діабет і серцеві захворювання. Зробіть щоденний вибір на користь здорового способу життя замість того, щоб починати і припиняти різні дієти. Найкраще здійснювати повільне зниження ваги на 225-900 г (½-2 фунти) на тиждень. Якщо Ви дуже швидко скидаєте значну вагу, то часто Ви набираєте її знову.

- **Не пропускайте час прийому їжі.** Починайте день із здорового сніданку. Приймання їжі принаймні 3 рази на день допомагає Вашому організмові одержати необхідну енергію і запобігає появі почуття голоду.
- **Контролюйте розмір своєї порції.** Використовуйте невелику тарілку і накладайте невеликі кількості різної їжі. Не беріть добавки.
- **Їжте тоді, коли відчуєте голод.** Не їжте для того, щоб розслабитися, або тому що Вам нудно або у Вас депресія. Замість цього краще прогуляйтеся або зробіть що-небудь приємне.
- **Робіть записи про всю їжу, що Ви з'їли протягом дня.** Включіть в цей запис тип їжі, її кількість і час прийому. Це допоможе Вам краще зрозуміти ситуацію для того, щоб краще керувати процесом приймання їжі.
- **Робіть фізичні вправи.** Перед тим, як почати новий цикл фізичних вправ, порадьтеся із своїм лікарем. Станьте більш активним, користуючись сходами замість ліфта або залишаючи машину на стоянку на більш далекій відстані. Намагайтеся робити фізичні вправи протягом 1 години на день, принаймні 5 разів на тиждень, займаючись ходьбою, їздою на велосипеді, плаванням, бігом і прогулянками. Можуть бути корисними відвідування спортивних уроків.

- **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.
- **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.

2005 – 2/2011 Health Information Translations

Unless otherwise stated, user may print or download information from 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.

- **Обмежте споживання цукру і солодощів.** Обмежте споживання їжі, що містить додатковий цукор, такої як десерти, пончики, печиво і цукерки. В ній міститься багато калорій і мало живильних речовин. Використовуйте замінник цукру в напоях замість цукру або пийте дієтичну колу.
- **Пийте воду.** Люди, що п'ють багато води, мають більше шансів схуднути. Випивайте 6-8 склянок води щодня.
- **Будьте обережні при їжі поза домом.** Якщо Ви їсте не вдома, вибирайте суп і салат або невеликі блюда з низьким вмістом жиру. Попросіть, щоб соуси і приправи Вам подавали в окремій посудині. Якщо порції великі, поділіться з ким-небудь або заберіть половину додому. Запитайте про меню для здорового способу життя.
- **Легкі закуски для кращого здоров'я.** Вживайте свіжі фрукти, овочі або легкі йогурти з низьким вмістом жиру замість розфасованих закусок. Печиво з низьким вмістом жиру, крупи з необробленого зерна і вівсянка також є прекрасною закускою.
- **Використовуйте менше жирів при готуванні.** Запікайте, смажте на вогні, на грилі, смажте в духовці або варіть на пару замість того, щоб смажити на сковороді. Зрізуйте жир і шкіру з м'яса. Зливайте жир.
- **Будьте розумним покупцем.** Заздалегідь плануйте, що Ви будете готувати. Складіть список і не відвідуйте магазин, коли Ви голодні. Купуйте фрукти, крупи, овочі, морепродукти, курку і нежирні шматки м'яса. Якщо Ви вживаєте молочні продукти, купуйте знежирені або з низьким вмістом жиру.

Невеликі зміни можуть призвести до гарних результатів. Якщо у Вас виникають питання або сумніви, зверніться до Вашого лікаря, медичної сестри або дієтолога.

2005 – 2/2011 Health Information Translations

Unless otherwise stated, user may print or download information from 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.