



快速指南

達到並保持在健康體重的提示
促成減重成功的好習慣



達到並保持在健康體重的提示

減重可以幫助您預防或延緩二型糖尿病。
嘗試這些小竅門。

提示 1：設定體重目標

與您的醫療服務提供者交談。一起設定體重目標。

我的體重目標：_____

為什麼我要達到並維持在這個體重：



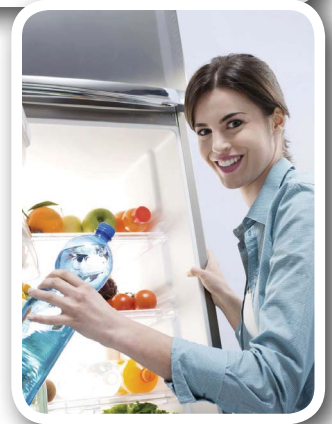
提示 2：攝入更少的熱量——您現在就決定！

有些人放棄含糖甜點以減少熱量的攝入。另一些人則發現衡量他們的食物並觀察份量是減少熱量攝入的關鍵。只需做一點點改變就能夠幫助減重。

攝入更少熱量的提示

- ▶ **限制攝入高熱量零食。**轉而選擇更低熱量、健康的零食。例如，嘗試食用一個胡蘿蔔配低脂蘸醬，或一些全穀物餅乾配一片低脂起司。
- ▶ **不吃甜點和高脂點心。**反之，嘗試一些無脂原味酸奶配水果。
- ▶ **減少飲用高熱量飲料。**如果您喝酒，限制飲用量。喝水代替軟飲料。如果您喝果汁，則應只喝 ½ 杯 100% 果汁。如果您想要更大的份量，則加一些水。
- ▶ **攝入更小的份量。**使用量杯來直觀瞭解您吃了多少。當您開始衡量您的食物時，您可能會驚訝地發現您吃了多少！

其他對我有效的方法：





達到並保持在健康體重的提示

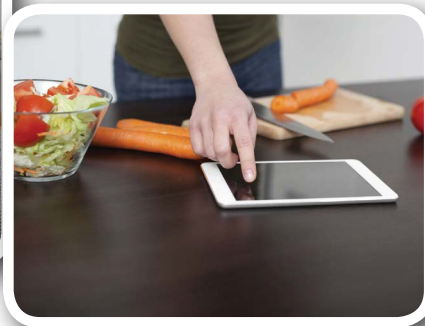
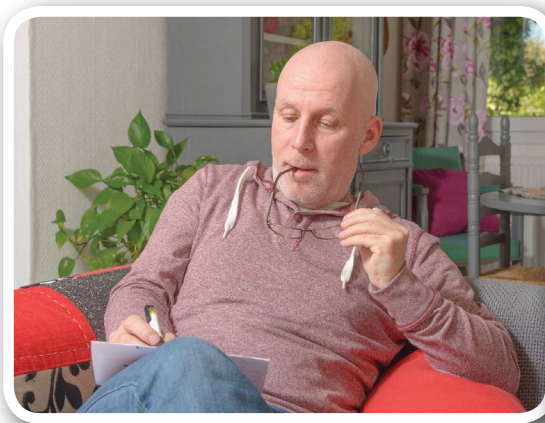
提示 3: 追蹤您的飲食

研究顯示，追蹤您的餐點、零食和飲料有助於減重。保持追蹤會讓您對自己的飲食習慣有一個大致的瞭解。例如，您在晚上是否吃了太多的零食？

嘗試追蹤您什麼時候吃了/喝了什麼，以及吃了/喝了多少。還要追蹤攝入的卡路里。

追蹤方式

- ▶ 使用智能手機或其他設備錄音。
- ▶ 拍照記錄您的食物。稍後寫下來。
- ▶ 使用筆記本、電子表格或智能手機或電腦應用程式。
- ▶ 在您的飲食日誌中詳細記錄這些內容。





達到並保持在健康體重的提示

提示 4: 增加活動! 活動會消耗卡路里

保持體育鍛煉可以幫助您達到和保持在健康體重。這是有道理的——保持鍛煉可以幫助您燃燒一些攝入的卡路里。此外，肌肉也會燃燒卡路里，即使在休息的時候。

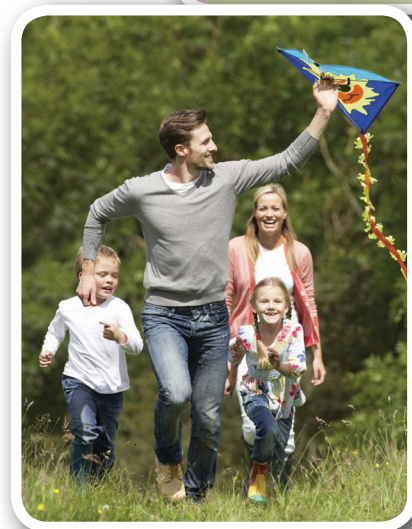
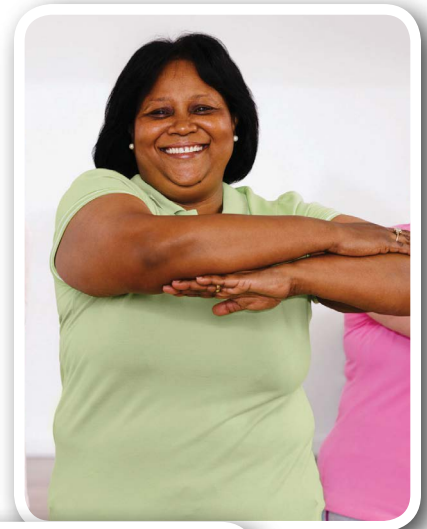
訪問 www.choosemyplate.gov 網站獲取有關如何保持鍛煉的提示。您還可以瞭解更多您需要得到最健康的益處的活動的類型和數量。您一定會找到您喜歡的方式!

增加日常運動的方法

勾選您想嘗試的選項。

- ☐ 與您的孩子或孫子一起徒步。
- ☐ 看電視或影片時，原地踏步。
- ☐ 騎腳踏車。
- ☐ 走樓梯。
- ☐ 嘗試新的運動。
- ☐ 在午餐休息時間散步。

增加日常運動的其他方法：



改編自：以自己的方式健康飲食。減重和保持體重的 4 大秘訣。OPPHP.
http://www.health.gov/dietaryguidelines/workshops/DGA_Workshops_Wkshp_4_handout.pdf



促成減重成功的好習慣

在對減重並維持體重的人群進行的研究中發現，某些習慣被證實是成功的。這些習慣也能幫助您成功！

追蹤您的飲食和活動

- 記錄飲食日誌和健身日誌。這有助於您追蹤您的進展並發現趨勢。

例如，您可能會發現您在加班的時候從自動販賣機購買了不健康的食物。為解決這個問題，您可以打包您自己的健康點心。或者您可能會發現當您的孫子和孫女來訪時，您沒有鍛煉身體。為解決這個問題，您可以和他們一起鍛煉，比如玩飛盤。



採取健康、符合實際的飲食習慣

- 選擇您可以長期堅持的健康習慣。

這有助於您保持健康體重。有關健康飲食的更多想法，請造訪「健康飲食以實現健康體重」([http://www.cdc.gov/healthyweight/ healthy_eating/index.html](http://www.cdc.gov/healthyweight/healthy_eating/index.html))。

- 始終如一。

提前計劃假期、旅行和特殊活動。這有助於您堅持您的飲食習慣。

- 每天都吃早餐。

這將有助於您做出健康的選擇。如果您不吃早餐，您可能會很餓，從而會做出不健康的選擇。





促成減重成功的好習慣

追蹤您的體重

- 自己稱體重。

嘗試每週稱一次體重。這樣，您可以根據需要調整您的飲食和活動。當您的體重上漲 2 到 3 磅而不是 5 到 6 磅時，更容易重回正軌。

堅持運動

- 每天都鍛煉身體。

每週進行至少 150 分鐘的中等或更高強度的活動。這意味著每天鍛煉 22 分鐘。您可以將時間拆分成更小的時間塊。例如，您可以每天早上鍛煉 10 分鐘，每天晚上鍛煉 12 分鐘。

從家人和朋友那裡獲得支援

- 請您的朋友和家人鼓勵您，與您一起健康飲食，與您一起鍛煉身體。

他們的支援可以幫助您堅持學習並應對挑戰。

從他人那裡獲得支援

- 參加運動隊或聯盟。
- 線上或現場參加支援小組。
- 加入步行團體。或者自己開始運動。
- 參加健康烹飪課程。

