



Cầm Nang Người Tham Gia

Khi Giảm Cân Chững Lại

PHÒNG NGỪA T2 
MỘT CHƯƠNG TRÌNH ĐÃ ĐƯỢC CHỨNG MINH NHẪM PHÒNG NGỪA
HOẶC TRỊ HOÀN BỆNH ĐÁI THÁO ĐƯỜNG TUÝP 2



Trọng Tâm Buổi Học

Thực hiện hành động khi quá trình giảm cân chững lại có thể giúp quý vị phòng ngừa hoặc làm chậm tiến trình bệnh đái tháo đường tuýp 2.

Trong buổi học này, chúng ta sẽ nói về:

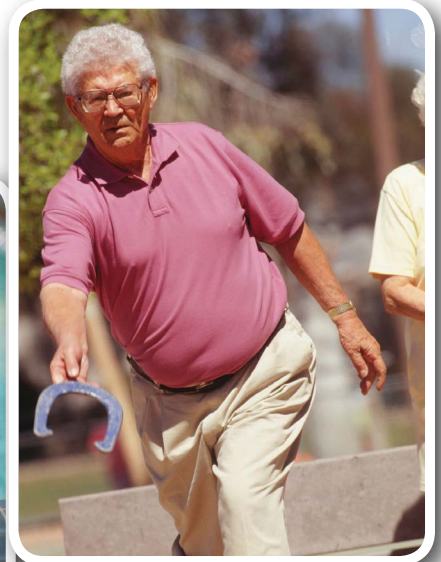
- Tại sao quá trình giảm cân lại chững lại
- Cách bắt đầu giảm cân lại

Quý vị cũng sẽ vạch ra một kế hoạch hành động mới!



Lời khuyên:

- ✓ Đạt được các mục tiêu của quý vị về ăn uống và vận động.
- ✓ Đặt ra các mục tiêu mới phù hợp với cân nặng thấp hơn của quý vị, nếu cần.
- ✓ Rèn luyện cơ bắp.





Câu Chuyện của Roxanne

Roxanne có nguy cơ mắc bệnh đái tháo đường tuýp 2. Mục tiêu của cô là giảm 22 pound. Do đó cô bắt đầu ăn uống lành mạnh và vận động tích cực.

Trong 6 tuần đầu tiên, Roxanne giảm 12 pound. Tức là trung bình 2 pound mỗi tuần. Nhưng cô chỉ giảm được nửa pound trong tuần thứ 7. Và cô không giảm được chút nào trong tuần thứ 8.

Trước khi giảm cân, Roxanne nặng 168 pound. Cô cần 1.750 calo mỗi ngày để duy trì cân nặng đó.

Bây giờ Roxanne nặng 156 pound, cô chỉ cần 1.650 calo để duy trì cân nặng. Điều đó có nghĩa là nhu cầu calo hàng ngày của cô đã giảm 100 calo.

Vì nhu cầu calo hàng ngày của Roxanne đã thay đổi, cô quyết định đặt ra các mục tiêu mới về ăn uống và vận động. Cô thực hiện những thay đổi nhỏ trong lối sống của mình để giảm 100 calo mỗi ngày.

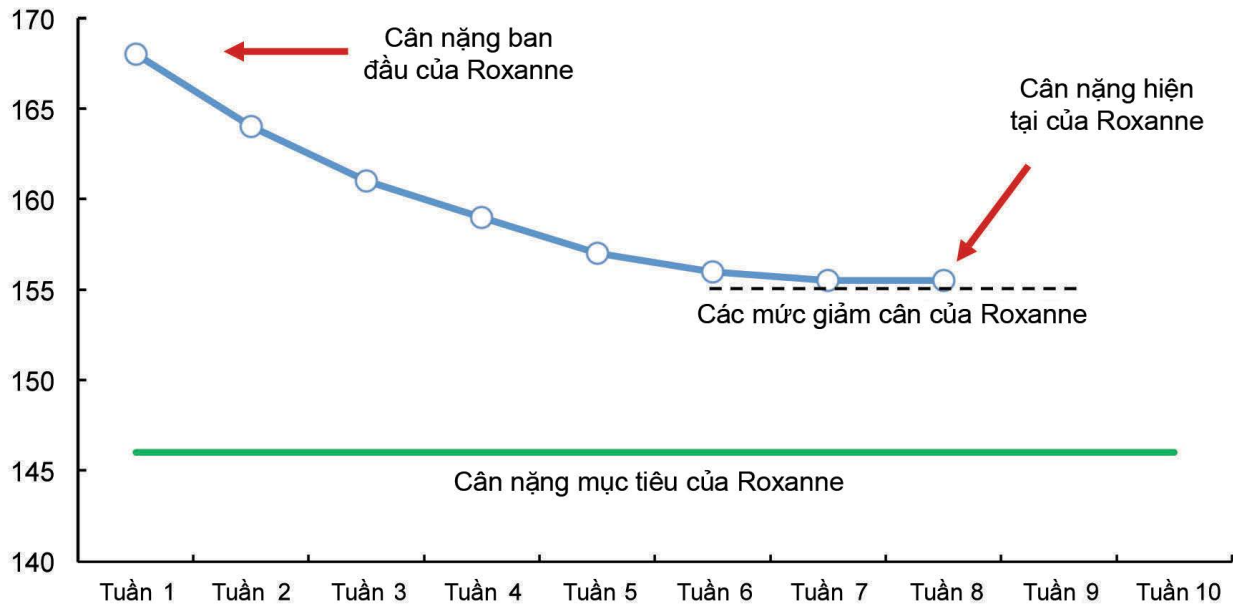
Những ngày này, thay vì uống một ly cà phê 16 ounce với sữa nguyên kem kèm bữa sáng, cô uống 12 ounce cà phê với sữa tách béo. Và, giờ đây cô kéo dây đàn hờ trong khi xem TV. Việc này đốt cháy calo và rèn luyện cơ bắp.

Những thay đổi nhỏ này cộng lại. Roxanne hiện nay giảm từ 1 đến 2 pound mỗi tuần.





Quá Trình Giảm Cân của Roxanne



Nhu Cầu Calo Hàng Ngày của Roxanne

Trước khi Roxanne giảm cân:
Cân nặng: 168 pound
Nhu cầu calo hàng ngày: 1.750 calo

Hiện nay:
Cân nặng: 156 pound
Nhu cầu calo hàng ngày: 1.650 calo

Thay đổi về nhu cầu calo hàng ngày: -100



25 Món Ăn Nhẹ Dưới 100 Calo

1. 13 hạt hạnh nhân nguyên vỏ
2. 1 chiếc bánh quy nhỏ làm từ yến mạch
3. 2 quả kiwi cỡ trung bình
4. 3 thìa hummus
5. ½ tách sữa chua không béo
6. 1 lát bánh mì nho khô
7. 1 quả táo cỡ trung bình
8. 1 quả cam
9. 1 tách dâu tây
10. 1 thanh phô mai dây ít béo
11. 8 củ cà rốt non với 1 thìa nước chấm
12. 1 lon cola nhỏ
13. 1 tách việt quất với 2 thìa kem phủ
14. 1 gói sô-cô-la đen, hoặc 3 miếng vuông
15. ½ quả chuối đông lạnh nhúng 2 miếng vuông sô-cô-la đen tan chảy
16. 1 tách yến mạch
17. ½ tách hạt hướng dương
18. 20 hạt hồ trăn
19. 1 ly nhỏ sữa tách béo
20. 6 tách bỏng ngô rang bằng lò vi ba
21. 1 ly nhỏ sinh tố việt quất không béo
22. 1 tách súp cà chua
23. 10 miếng bánh pita chip với ¼ tách salsa
24. ½ quả táo (đã cắt) với 1 muỗng trà bơ đậu phộng tự nhiên
25. 1 quả bơ nhỏ đã cắt





Các Cách Nạp Vào Ít Calo Hơn

Sau đây là một số cách để nạp vào ít calo hơn.
Đánh dấu mỗi ý tưởng mà quý vị thử nghiệm.

Sử dụng ít chất béo hơn

Để thức ăn không bị dính, hãy sử dụng:

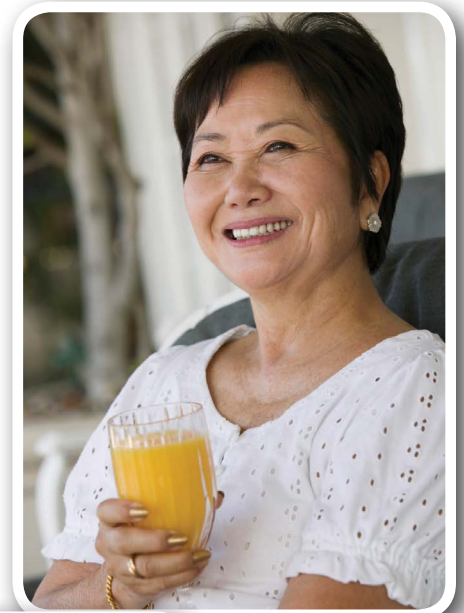
- ☐ Dầu xịt để nấu ăn
- ☐ Nồi chảo không dính
- ☐ Nước hoặc nước thịt

Để thay thế bơ và dầu trong các sản phẩm nướng, hãy sử dụng:

- ☐ Rau củ hoặc trái cây xay không thêm đường
- ☐ Sữa chua không béo
- ☐ Nước rau củ hoặc trái cây không thêm đường

Thay nước sốt béo bằng:

- ☐ Xốt nóng
- ☐ Hummus
- ☐ Nước chanh
- ☐ Nước thịt ít béo
- ☐ Xốt salad ít béo
- ☐ Mù tạt
- ☐ Sữa chua không béo
- ☐ Salsa
- ☐ Giấm





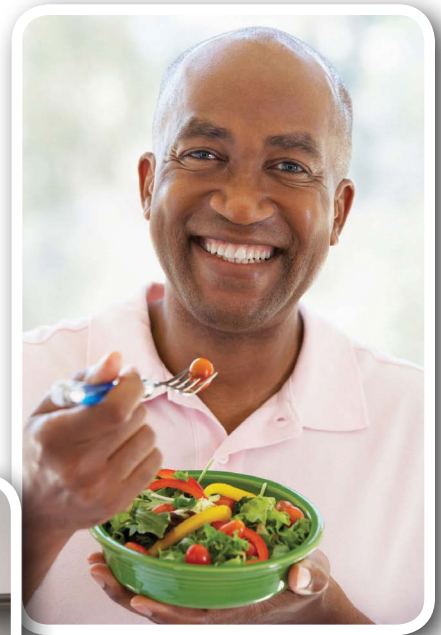
Các Cách Nạp Vào Ít Calo Hơn

Thay thức uống ngọt bằng:

- ☐ Sữa đậu nành ít béo
- ☐ Sinh tố làm bằng sữa chua không béo, sữa gạn kem, và trái cây đông lạnh
- ☐ Nước xô-đa với một chút nước trái cây 100%
- ☐ Trà hoặc cà phê không kem hoặc đường
- ☐ Nước rau củ không thêm đường
- ☐ Nước với chanh, chanh lá cam, hoặc bạc hà

Kiểm soát khẩu phần

- ☐ Không bỏ bữa.
- ☐ Đo lường thức ăn.
- ☐ Chú ý đến khẩu phần ăn.
- ☐ Lập kế hoạch bữa ăn nhẹ và bữa chính của quý vị.
- ☐ Bắt đầu bằng rau củ quả không có tinh bột hoặc súp làm từ nước luộc thịt.
- ☐ Dùng đĩa nhỏ.





Các Cách Đốt Cháy 100 Calo

Mỗi hoạt động sau đây đốt cháy ít nhất 100 calo.
Đánh dấu mỗi ý tưởng mà quý vị thử nghiệm.

Việc Nhà

- ☐ Làm vườn 30 đến 45 phút.
- ☐ Cào lá 30 phút.
- ☐ Xúc tuyết 15 phút.
- ☐ Rửa và đánh bóng xe 45 đến 60 phút.
- ☐ Rửa cửa sổ hoặc sàn nhà 45 đến 60 phút.

Thể thao

- ☐ Đạp xe 5 dặm trong 30 phút (6 phút/dặm).
- ☐ Khiêu vũ nhanh 30 phút.
- ☐ Tập thể dục nhịp điệu dưới nước 30 phút.
- ☐ Nhảy dây 15 phút.
- ☐ Chơi bóng rổ 15 đến 20 phút.
- ☐ Chơi bóng chạm (touch football) 45 phút.
- ☐ Chơi bóng chuyền 45 đến 60 phút.
- ☐ Đẩy xe đẩy 1,5 dặm trong 30 phút (20 phút/dặm).
- ☐ Chạy 1,5 dặm trong 15 phút (10 phút/dặm).
- ☐ Đánh bóng vào rổ 30 phút.
- ☐ Bơi sải 20 phút.
- ☐ Đi bộ 1,75 dặm trong 35 phút (20 phút/dặm).
- ☐ Tự đẩy xe lăn 30 đến 40 phút.

Nguồn: Viện Tim, Phổi và Huyết Học Quốc Gia

