Community Health Plan
LOS ANGELES COUNTY

БОРЬБА С ЛИШНИМ ВЕСОМ

Поддерживайте **нормальный вес**, чтобы **быть здоровым**

Есть много причин, чтобы сбросить лишние килограммы. Самая веская — ваше здоровье.

Почему мне нужно следить за своим весом?

Избыточный вес может привести к диабету, раку, сердечной недостаточности, инсульту и высокому кровяному давлению.

Если ваш вес слишком велик, потеря даже нескольких килограммов улучшит ваше здоровье.

Как узнать, нужно ли мне сбросить вес?

Спросите у своего врача: есть ли у меня какая-либо проблема со здоровьем, из-за которой я набираю вес? Нужно ли мне сбросить вес? Сколько мне нужно сбросить?

Не принимайте препараты для похудания, не посоветовавшись с врачом.

Как я могу сбросить вес?

Употребляйте меньше калорий, чем вы тратите. Чтобы это сделать, измените свой рацион питания и больше занимайтесь физическими упражнениями. Двигайтесь к цели медленно и неуклонно. Сбрасывайте от полуфунта до двух фунтов в неделю.

Как мне нужно изменить свой рацион питания?

Читайте этикетки, чтобы узнать, сколько калорий вы потребляете. Уменьшите потребление жира, соли и сахара. Ешьте больше фруктов, овощей и цельных круп. Выбирайте нежирные сорта мяса, птицу, рыбу, яйца, бобовые и орехи. Употребляйте нежирные или маложирные молочные продукты.

Сколько упражнений мне нужно?

Возможно, вам нужно выполнять физические упражнения, чтобы сбросить вес. Взрослым нужно два с половиной часа упражнений умеренной интенсивности или один час 15 минут интенсивных упражнений каждую неделю. Это время можно разбить на несколько более коротких периодов, которые в сумме составят это же время. Два раза в неделю выполняйте упражнения для укрепления мышц. Дети должны выполнять упражнения по часу каждый день.

Спортзал — это прекрасно, но если он вам не подходит:

- по возможности ходите пешком вместо поездки на машине;
- ездите на велосипеде;
- ходите по лестницам.

Как поддерживать вес в норме?

Не отказывайтесь от определенных продуктов. Не употребляйте только некоторые продукты. Замысловатые диеты сложно выдержать. Вместо этого выработайте привычки, которые вы сможете сохранить на всю жизнь. Даже если ваш вес в норме, приобретение здоровых привычек сейчас поможет вам оставаться здоровым.

Изменить привычки нелегко, но все же постарайтесь. Вы можете!