Community Health Plan
LOS ANGELES COUNTY

PAGKONTROL NG TIMBANG

Panatilihin ang isang **Mabuting Timbang** upang **Mamalaging Malusog**

Maraming dahilan upang magbawas ng mga ekstrang libra. Ang pinakamabuti ay ang iyong kalusugan.

Bakit Kailangan Kong Bantayan ang Aking Timbang?

Ang pagkakaroon ng labis na timbang ay maaaring maging dahilan ng diyabetis, kanser, sakit sa puso, istrok at mataas na presyon ng dugo.

Kung napakataas ng iyong timbang, ang pagbawas ng ilang libra ay magpapabuti sa iyong kalusugan.

Paano Ko Malalaman Kung Kailangan Kong Magbawas ng Timbang?

Tanungin ang iyong doktor: May problema ba sa kalusugan na nagdaragdag ng aking timbang? Kailangan ko bang magbawas ng timbang? Gaano karami ang kailangang ibawas?

Huwag gagamit ng mga produkto sa pagbawas ng timbang nang hindi nakikipag-usap muna sa isang doktor.

Paano Ako Makakapagbawas ng Timbang?

Kumain ng mas kaunting calorie kaysa ginagamit mo. Upang magawa ito, baguhin ang iyong pagkain at dagdagan ang ehersisyo. Gawin ito nang mabagal at patuloy. Magbawas ng kalahati hanggang dalawang libra sa isang linggo.

Bakit Kailangan Kong Baguhin ang Aking Pagkain?

Basahin ang mga etiketa upang makita kung ilang calorie ang kinakain mo. Bawasan ang taba, asin at asukal. Kumain ng mas maraming prutas, gulay at mga whole grain. Piliin ang mga karneng walang-taba, poultry, isda, itlog, bean at nut. Gumamit ng mga produktong gatas na kaunti ang taba o walang taba.

Gaano Karaming Ehersisyo ang Kailangan Ko?

Maaaring kailangan mong mag-ehersisyo upang mabawasan ang timbang. Kailangan ng mga may sapat na gulang ng dalawa at kalahating oras ng katamtamang ehersisyo o isang oras at 15 minuto ng matinding ehersisyo bawat linggo. Ito ay magagawa sa mas maiikling panahon na nakakabuo ng katulad na dami ng oras. Mag-ehersisyo upang gawin ang iyong kalamnan na mas malakas sa dalawang araw ng linggo. Dapat mag-ehersisyo ang mga bata ng isang oras bawat araw.

Ang mga himnasyo ay mahusay, pero kung ito ay hindi para sa iyo:

- Maglakad, huwag magmaneho kung magagawa mo
- Mamisikleta
- Gamitin ang mga hagdan

Paano Ko Maiiwasan ang Pagdagdag ng Timbang?

Huwag umiwas sa mga partikular na pagkain. Huwag kumain ng mga partikular na pagkain lamang. Ang mga trick diet ay mahirap ipagpatuloy. Sa halip ay mag-aral ng mga gawi na mapapanatili mo sa buong buhay mo. Kahit na mabuti ang iyong timbang, ang pag-aaral ng mga malulusog na gawi ngayon ay pananatilihin kang malusog.

Ang pagbabago ng mga gawi ay hindi madali, pero ipagpatuloy ito. Magagawa mo ito!