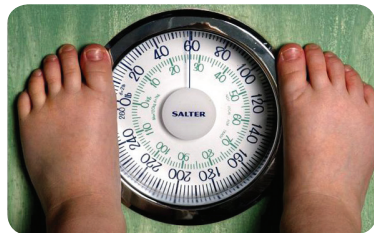


體重控制

如果您超重，那您並不孤單。三分之一的美國成人為超重或過胖。超重會增加您出現健康問題的風險，例如高血壓、糖尿病和心臟疾病。

- 獲得健康體重的最佳策略就是作出小小的改變並堅持不懈。
- 最好每週緩慢的減輕 ½ 至 2 磅。
- 減肥過快的人通常會重新變胖。目前有許多受歡迎的減肥膳食可承諾快速減肥，但從長遠來看，這些膳食沒有效果。



小小的改變可導致巨大的成效。逐漸地，小小的改變將變成巨大的改變。

- 每天保持積極的心態並專注於作出健康的選擇。
- 使用這些秘訣在日常生活中作出和開始作出小小的改變。

請勿少吃一餐

每天至少吃 3 餐可在適當時候為您的身體提供所需的能量。每天早上從健康的早餐開始。

控制食物份量

使用小餐碟且每餐嘗試食用少量不同的食物。如果您依然飢餓，請在食用其他食物前等待 20 分鐘。

飢餓時進食

許多人會在無聊、沮喪或焦慮時進食。想想自己是不是有這種情況，並使用喜愛的活動來取代安慰食物。

做飲食記錄

記下您食用的所有食物、食用量、食用時間以及您的情緒。這將幫助您更加瞭解自己的「食物與情緒」習慣，並幫助您確定作出什麼改變。



若需要更多資訊，請撥打 **(415) 615-4555** 致電客服中心或
查看 www.healthysanfrancisco.org

動起來

鍛煉身體是任何減肥計劃的重要組成部份。慢慢地將您每天的體力活動時間增加到至少 30 分鐘。讓您的心跳加快！有多種積極的方法：

- 上班時走樓梯。
- 將車停在停車場最遠端並走到入口。
- 提前一站下巴士或地鐵並走完剩餘的路程。
- 在家中成立一個散步小組。晚餐前後與家人出去散步。

多喝水

- 多喝水的人更容易減肥。每天喝 6 至 8 杯水。
- 如果您想要一份零食，請先喝一杯水，然後決定是否依然渴望零食。

更健康的零食

- 享用新鮮水果、蔬菜（生蔬菜條方便攜帶）或原味酸奶（優格），以代替預先包裝好的零食。水果和蔬菜是天然的低脂肪和低卡路里食物，所以您可以盡情食用。
- 米糕、全穀食物和燕麥片（無糖/無調味品）也是不錯的零食。

減少烹飪中的脂肪

- 烘烤、清炒、烘培或清蒸食物，代替油炸食物。
- 去除肉類上的脂肪和皮。
- 去除烹飪時聚集的脂肪。

成為聰明的購物者

- 提前計劃飲食。
- 前往雜貨店之前先列一份健康食物清單，請不要在飢餓時購物。
- 請購買水果、全穀食物、蔬菜、豆類、海鮮、雞肉和精瘦肉。如果您食用乳製品，請購買無脂或低脂乳製品。

是否有智慧型手機？ 請嘗試以下減肥應用程式

- Lose It! www.loseit.com 該款應用程式可幫助您追蹤體重隨著時間的下降情況。
- Thin Cam www.thin-site.com 該款應用程式只需拍下您餐碟的照片即可計算一餐中的卡路里含量。
- Weight Watchers www.weightwatchers.com 追蹤並計算 *PointsPlus*® 值、記錄您的體重、獲得極好的食物建議等。獲得全面的減肥工具與資訊。

如果您有任何問題或疑慮，請諮詢您的醫療提供者和營養師。

資料來源：

“Ways to Manage Your Weight,” Health Information Translations, www.healthinfotranslations.org/

“10 tips: Nutritional Education Series,” USDA Center for Nutrition Policy and Promotion, www.choosemyplate.gov

“Weight Management,” Harvard Pilgrim Health Care, www.harvardpilgrim.org

若需要更多資訊，請撥打 **(415) 615-4555** 致電客服中心或
查看 www.healthysanfrancisco.org