

Giảm cân và duy trì cân khó Nói về điều đó là không cần thiết

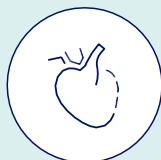
Cân nặng của cơ thể chịu tác động của rất nhiều yếu tố, bao gồm:

- Gen
- Môi trường
- Hormon

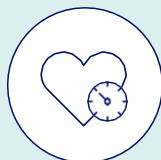
Các yếu tố này thường vượt ngoài tầm kiểm soát của chúng ta

Đó là lý do vì sao giảm cân và giữ cân là thách thức của nhiều người béo phì, và béo phì không chỉ việc có lý chí hay không. Nhiều người cần can thiệp y khoa để quản lý cân nặng

Giảm 5% cân nặng có thể cải thiện sức khỏe tổng thể của bạn và các biến chứng của cân nặng như



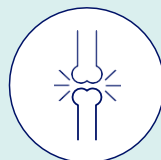
Bệnh tim mạch



Tăng huyết áp



Đái tháo đường typ 2



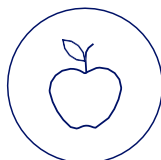
Đau xương khớp



Chất lượng cuộc sống liên quan đến sức khỏe

Giảm cân và giữ cân khó, nhưng tại sao?

Sau khi giảm cân, cơ thể của bạn sẽ có xu hướng tăng cân lại bằng cách khiến bạn thấy đói hơn và giảm cảm giác no. Sau khi giảm cân, cơ thể của bạn có xu hướng đốt cháy ít calo hơn hoặc làm chậm quá trình chuyển hóa



Đói



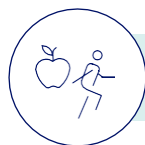
Năng lượng đốt cháy

Tóm lại, sự thay đổi các hormon của bạn ảnh hưởng trực tiếp đến thói quen ăn uống và chuyển hóa của bạn



Các phương pháp quản lý cân nặng

Bạn có thể nghĩ rằng cần tự mình giảm cân. Điều này khiến bạn thấy mình thật đáng trách nếu mọi việc không thuận lợi. Béo phì là một bệnh mạn tính và bạn không cần tìm cách giải quyết tất cả mọi việc một mình. Bạn có thể đồng hành cùng chuyên gia chăm sóc sức khỏe để quản lý cân nặng của mình. Có rất nhiều lựa chọn điều trị sẵn có cho bạn

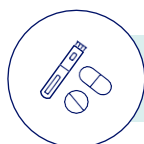


Thay đổi hành vi

Giảm lượng calorie

| Tăng cường hoạt động thể lực

| Thay đổi suy nghĩ



Điều trị bằng thuốc



Phẫu thuật giảm cân



Để tận dụng tối đa buổi thăm khám y tế sắp tới của bạn, hãy hỏi tất cả những gì bạn thắc mắc. Xem xét hỏi chuyên gia chăm sóc sức khỏe:

1. Tại sao cân nặng của tôi lại tăng và giảm?
2. Tình trạng cân nặng hiện tại của tôi có nguy cơ mắc những bệnh gì ?
3. Có cách tiếp cận khác nào có thể giúp tôi quản lý cân nặng không?

Để giúp cuộc trao đổi hiệu quả, hãy ghi lại sự thay đổi cân nặng qua các thời kỳ và lý do cho những sự thay đổi đó

Giảm cân là một hành trình gian nan, tuy nhiên đồng hành cùng các chuyên gia chăm sóc sức khỏe, bạn sẽ từng bước đạt được mục tiêu giảm cân

Đặt lịch hẹn theo dõi với chuyên gia chăm sóc sức khỏe của bạn:

Ngày: _____

Thời gian: _____