



Thiết lập mục tiêu cho quản lý cân nặng.

Xác định các mục tiêu ngắn hạn và mục tiêu dài hạn của bạn và liệt kê chúng vào những dòng bên dưới.
Chia sẻ các mục tiêu và sự tiến bộ của bạn với chuyên gia chăm sóc sức khỏe (HCP) tại mỗi cuộc hẹn tái khám.

Những gì tôi muốn đạt được:

(Các) mục tiêu ngắn hạn: _____

(Các) mục tiêu dài hạn: _____

Tôi sẽ đạt được (các) mục tiêu của mình bằng cách:

- 1. _____
- 2. _____
- 3. _____

Khi nào tôi sẽ đạt được (các) mục tiêu của mình:

Tôi sẽ cố gắng đạt được (các) mục tiêu ngắn hạn của mình trước ngày: _____

Tôi sẽ cố gắng đạt được (các) mục tiêu dài hạn của mình trước ngày: _____

Theo dõi

(Các) Ngày thăm khám tiếp theo: _____

Những ghi chú riêng của tôi:



Các phương pháp tiếp cận để ăn uống lành mạnh hơn và tăng cường hoạt động thể lực



1. Bắt đầu từng bước.

- Bắt đầu là đi bộ ngắn rồi tăng dần thời gian hoặc khoảng cách
- Tập trung vào tư thế ngẩng cao đầu, hóp bụng và thả lỏng vai
- Khởi động với tốc độ vừa phải trong vài phút đầu tiên
- Đi bộ trên vỉa hè, mặc quần áo sáng màu hoặc có phản quang
- Dừng đi bộ và xin ý kiến chuyên gia chăm sóc sức khỏe của bạn nếu bị đau khi đi bộ.

2. Theo tỷ lệ: Tăng cường ăn uống lành mạnh

- Dành một phần nhỏ đồ ăn nhẹ lành mạnh khi bạn thèm
- Sử dụng khẩu phần ăn theo đĩa: 1/2 đối với rau hoặc trái cây. ¼ với ngũ cốc nguyên nguyên hạt và ¼ với đạm.
- Hãy nghĩ đến việc giảm lượng thay vì bỏ hẳn những món ăn mà bạn yêu thích.
- Thiết lập thời gian biểu ăn uống đều đặn để tránh ăn quá nhiều vào cuối ngày.
- Chuẩn bị phần ăn của bạn để kiểm soát lượng thức ăn đưa vào cơ thể: chia đồ ăn vào các hộp đựng trước thay vì ăn trực tiếp từ gói.

3. Ăn cùng bạn bè và gia đình: Bữa chính không tính calo.

- Thay thế thực phẩm lành mạnh chế biến bằng cách hấp hoặc nướng thay vì chiên
- Nhờ gia đình và bạn bè hỗ trợ bạn đưa ra những lựa chọn lành mạnh
- Chia sẻ món chính với bạn bè khi ngồi ăn tại nhà hàng
- Nghiên cứu nhà hàng để tự đưa ra những lựa chọn tốt nhất cho bản thân để đặt món
- Yêu cầu bữa ăn được phục vụ mà không có nước thịt, nước sốt, bơ hoặc bơ thực vật

4. Khi di chuyển: Giữ các thói quen lành mạnh khi xa nhà

- Đóng gói sẵn các đồ ăn nhẹ lành mạnh, không thể bị hư hỏng
- Gọi nước lọc dùng cùng bữa ăn nếu bạn đi ăn ở ngoài
- Tự chuẩn bị sẵn đồ ăn để ăn trên máy bay hoặc ô tô
- Đặt các phần ăn nhỏ hơn trong các nhà hàng
- Tìm thời gian và địa điểm để đi bộ, chẳng hạn như ở sân bay

5. Mua sắm thông minh: giữ cho giỏ hàng của bạn luôn đầy và tươi.

- Lập danh sách dựa trên kế hoạch bữa ăn
- Mua sắm sau bữa ăn
- Mua thực phẩm tươi khi có thể
- Đọc nhãn dinh dưỡng để biết kích thước khẩu phần, lượng calo với mỗi phần và hàm lượng chất béo bão hòa
- Tìm các chất thay thế lành mạnh.