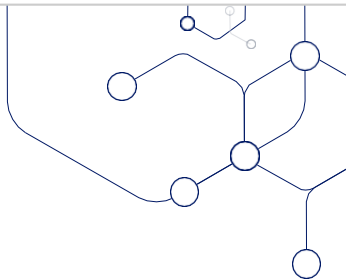


Rất khó để giảm cân và duy trì cân nặng

Liệu có cần thiết khi nói về điều đó



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

- Gen
- Môi trường
- Hocmon

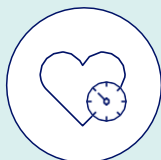
Các yếu tố này thường vượt ngoài tầm kiểm soát của chúng ta

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

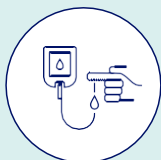
Giảm 5% cân nặng có thể cải thiện sức khỏe tổng thể của bạn và các biến chứng của cân nặng như



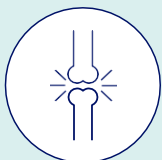
Bệnh tim mạch



Tăng huyết áp



Đái tháo đường typ 2



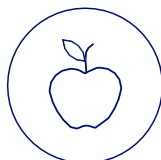
Đau xương khớp



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 khám 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 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: _____

Tài liệu này là bản soạn thảo nhằm chuẩn bị sử dụng nội bộ chỉ dành cho Novo Nordisk. Các chi nhánh chịu trách nhiệm xem xét tài liệu quảng cáo dựa trên nhân địa phương, luật pháp địa phương có liên quan nghiêm ngặt hơn, và nếu phù hợp, theo sự chỉ đạo của địa phương trước khi phân phối

2020 © Novo Nordisk A/S, Novo Allé, DK-2880, Bagsværd, Đan Mạch HQ20OB00179, Ngày chấp thuận: tháng 12/2020

