



وزارت بهداشت، درمان و آموزش پزشکی  
 معاونت بهداشت  
 دفتر سلامت جمعیت، خانواده و مدارس  
 اداره سلامت میانسالان



وزارت بهداشت، درمان و آموزش پزشکی  
 معاونت بهداشت  
 دفتر آموزش و ارتقای سلامت

# وزن مناسب



## زن، قلب خانواده



اگر شما دچار اضافه وزن و یا چاقی هستید، کاهش وزن می تواند احتمال ابتلای به بیماری قلبی را از طرق مختلف کاهش دهد. اولاً کاهش وزن به صورت مستقیم خطر ابتلای به بیماری قلبی را کاهش می دهد. دوماً، کاهش وزن نه تنها یکی از عوامل خطرزا در ابتلای به بیماری قلبی یعنی اضافه وزن را از بین می برد بلکه باعث از بین رفتن بسیاری دیگر از عوامل خطرزا در ابتلای به بیماری قلبی می شود. با کاهش وزن می توانید بیماری دیابت، فشار و چربی بالای خون را کنترل کنید. علاوه بر این وزن کمتر مساوی است با خواب راحت تر، آرتروز کمتر و انرژی بیشتر برای لذت بردن از لحظات زندگی.

به هم ریخته و باعث بالا رفتن وزن شما خواهد شد. برای کاهش وزن هم باید میزان کالری دریافتی و هم میزان فعالیت ورزشی برای سوزاندن کالری را مدنظر داشته باشید. کاهش میزان کالری دریافتی از گروه غذایی چربی ها، می تواند نقشی کلیدی در کاهش وزن شما داشته باشد. در روی دیگر سکه با انجام فعالیت ورزشی همچون پیاده روی و شنا همراه کاهش میزان کالری دریافتی هم می توانید وزن خود را کاهش دهید و هم برای مدت ها روی فرم خواهید بود.

به یاد داشته باشید، کاهش وزن حتی به میزان بسیار کم نیز می تواند بیماری قلبی و دیگر مشکلات جدی سلامتی را به شدت کاهش دهد. اگر اضافه وزن نیز نداشته باشید، نباید اجازه دهید وزن شما از این میزان که هست فزونی یابد. به تازگی تحقیقات نشان داده است، جوانانی که حتی با داشتن اضافه وزن، از افزایش بیشتر وزن خود پیشگیری می کنند در میانسالی نسبت به افرادی که افزایش وزن خود را کنترل نکرده اند، کمتر دچار بیماری قلبی می شوند.

در مورد کاهش وزن، راهی سریع و بی درد سر وجود ندارد. برای کاهش وزنی ماندگار به تغییراتی اساسی در شیوه زندگی خود نیاز دارید. پس کاهش وزن سریع لزوماً به کاهش وزنی ماندگار نخواهد انجامید و ممکن است وزن از دست داده را دوباره بازیابید. سعی کنید هر هفته بین ۲۰۰ گرم تا ۱ کیلوگرم و نه بیشتر کاهش وزن داشته باشید. اگر باید میزان زیادی وزن کم کنید، بهتر است

از یک مشاور و یا متخصص تغذیه کمک بگیرید تا تدریجاً با کمک و برنامه او بتوانید وزن خود را کاهش دهید.

برای داشتن کاهش وزنی ماندگار باید در عادات های غذایی و فعالیت های

ورزشی خود تغییراتی بنیادین ایجاد کنید. بدن شما دقیقاً به مانند یک

ترازو عمل می کند. شما با

خوردن غذا کالری دریافت

می کنید پس باید با انجام

فعالیت ورزشی آن را

بسوزانید و گرنه تعادل ترازو



## شروع حرکت

تمامی افرادی که حداقل یکبار برای کاهش وزن و حفظ آن تلاش کرده اند می دانند که کاهش وزن اصلاً کار ساده ای نیست. پس بد نیست قبل از کاهش وزن به توصیه های ما توجه کنید:

■ غذای سالم بخورید. در هنگام انتخاب غذا حتماً سراغ انواع غذاهای کم کالری و مغذی بروید و میزان متعادلی از آن را سرو کنید. سعی کنید برنامه غذایی خود را سرشار از سبزیجات، میوه ها، غلات سبوس دار، مواد لبنی کم یا بدون چربی، گوشت کم چربی، گوشت سفید و حبوبات کنید. بیشتر از غذاهایی استفاده کنید که حاوی مقدار کمی از چربی و شکر اضافه شده هستند. در کل سعی کنید غذای سالم بخورید و نه آنچنان بخورید که از دهان تان برآید و نه آنچنان که جان تان در آید.



■ مواظب کالری دریافتی باشید. بیشتر افرادی که دچار اضافه وزن هستند باید برای کاهش وزن روزانه ۵۰۰ تا ۱۰۰۰ کالری از برنامه غذایی خود کم کنند.



■ شیر را از برنامه غذایی خود حذف نکنید. وقتی می خواهید چربی و کالری را در برنامه غذایی خود کاهش دهید، نباید شیر را حذف کنید. شیر و مواد لبنی سرشار از ماده معدنی کلسیم هستند که از پوکی و شکستگی استخوان پیشگیری می کند. برای آنکه هم بتوانید وزن خود را کاهش دهید و هم میزان کلسیم مورد نیاز خود را تأمین کنید، می توانید شیر کم یا بدون چربی را جایگزین سازید. اگر شما جزو افرادی هستید که هر روز شیر مصرف می کنید، در آغاز با شیر های عادی آغاز کنید و سپس از انواع یک و نیم درصد چربی استفاده کنید. در آخر هم می توانید از شیرهای بدون چربی لذت ببرید.



■ **تحرك داشته باشید.** انجام فعالیت ورزشی یک نکته ی کلیدی در رسیدن به کاهش وزنی ماندگار است. با انجام فعالیت ورزشی مداوم می توانید کالری دریافتی را سوزانده و از چربی های دور شکمی خود نیز بکاهید. همچنین می توانید با این کار ماهیچه های خود را تقویت کنید و بدنی تندرست داشته باشید. برای کاهش وزن خود و پیشگیری از اضافه وزن دوباره لازم است تحرک بدنی داشته باشید. فعالیت ورزشی باید حداقل ۳۰ دقیقه به طول بیانجامد و به صورت مداوم و متعادل و با شدت متوسطه و بیشتر پیش رود. شما باید در بیشتر روزهای هفته و ترجیحاً در تمامی روزهای هفته به انجام فعالیت ورزشی مبادرت داشته باشید. البته بهتر است به صورت مرحله به مرحله و تدریجی به سمت و سوی این هدف قدم بردارید. اگر وزن خود را کاهش داده اید و می خواهید از بازگشت آن پیشگیری کنید باید تلاش بیشتری بکنید. باید ۶۰ تا ۹۰ دقیقه در روز فعالیت ورزشی داشته باشید اما نباید زیاد به خود فشار بیاورید. بر اساس تحقیقی که به تازگی انجام شده است، انجام فعالیت ورزشی متعادل همچون پیاده روی سریع به صورت مداوم می تواند به کاهش وزن شما کمک کند.



■ **غذای آماده را از برنامه غذایی خود حذف کنید.** با خوردن یک وعده غذای آماده در رستوران به اندازه تمامی کالری مورد نیاز خود در روز کالری دریافت می کنید! براساس مطالعات انجام شده، جوانانی که به صورت مداوم غذاهای آماده مصرف می کنند در میانسالی نسبت به دیگر افراد بیشتر دچار اضافه وزن و دیابت می شوند. اگر شما مجبور به خوردن غذای آماده هستید بهتر است از انواع سالاد و مقدار کمی از غذاهای کبابی استفاده کنید. از خوردن سس ها و چاشنی های پرچرب خودداری کنید.



■ **داروها را بشناسید.** اگر شما دچار اضافه وزن شدید هستید و یا عوامل دیگر خطرزا برای ابتلای به بیماری قلبی و دیگر بیماری ها شما را تهدید می کند و یا اگر به بیماری قلبی و دیابت مبتلا هستید ممکن است پزشک خانواده برای کاهش وزن و چربی، شما را تحت درمان دارویی قرار دهد. اما نباید دارو اولین انتخاب شما برای کاهش وزن باشد. اگر برنامه غذایی کم کالری، فعالیت ورزشی و دیگر تغییرات در شیوه زندگی شما پس از ۶ ماه بی اثر بود آن زمان شاید بتوان گفت که شما به دارو نیاز دارید. البته دارو جایگزینی برای راه های گفته شده نیست بلکه مکمل برنامه ی غذایی کم کالری، فعالیت ورزشی و تغییر شیوه زندگی شما است. به یاد داشته باشید که داروهای کاهش وزن دارای اثرات جانبی بسیاری مثل افزایش فشار خون هستند و باید قبل از مصرف، تمامی ابعاد انجام این کار را در ذهن خود در نظر داشته باشید.



■ از اطرافیان خود کمک بگیرید. دوستان و خانواده را از تصمیم خود برای کاهش وزن مطلع کنید و از آنها بخواهید در این راه پشتیبان شما باشند. می توانید در راستای همین موضوع، به برخی از برنامه های جمعی کاهش وزن بپیوندید. این گروه های می توانند توصیه های بسیار کار آمد و مفید در مورد راه های رسیدن به کاهش وزنی ماندگار را برای شما فراهم کنند.



■ کاهش وزنی ماندگار داشته باشید. رسیدن به وزن ایده آلت پایان راه نیست بلکه آغاز راه است. برای حفظ وزن و پیشگیری از بازگشت وزن خود باید برنامه غذایی کم کالری و مغذی را ادامه دهید و در انجام فعالیت ورزشی متعادل مداومت داشته باشید. حتی در این مرحله میزان تحرک خود را افزایش دهید و به ۶۰ تا ۹۰ دقیقه فعالیت ورزشی با شدت متوسط در روز برسائید. ممکن است فکر کنید ۶۰ تا ۹۰ دقیقه در روز فعالیت ورزشی زمان بسیار زیادی است و شما قادر به انجام آن نیستید اما جالب است بدانید فعالیت های معمول شما در طول روز مانند بالا رفتن از پله ها، قدم زدن، باغبانی و پیاده روی سریع به عنوان فعالیت ورزشی مؤثر محسوب می شود. فقط کافی است از میزان آنها اطمینان حاصل کنید.

## هفت راز کاهش وزن

ممکن است شما هم جزو افرادی باشید که برای کاهش وزن به خود قول داده اید کمتر بخورید و تحرک خود را افزایش دهید و در آخر به این نکته پی برده اید که مسأله به این راحتی ها هم نیست. شما باید ذهن و روان خود را برای کاهش وزن آماده کنید. کاهش وزن کار هر کسی نیست. عزمی راسخ می خواهد و همتی مثال زدنی. در این قسمت توصیه های دیگری برای کاهش وزن و پیشگیری از اضافه وزن دوباره آورده شده است:

### ۳

**موفقیت در دستان شماست.** به جای آنکه هدف های بلندپروازانه را در سر بپرورانیید بهتر است پیوسته و آهسته به سمت کاهش وزن قدم بردارید. مثلاً اگر هدف شما کاهش روزانه ۲۰۰۰ کالری به ۱۲۰۰ کالری است آن را به هدف های کوچک تر تقسیم کنید. بدین معنا که اول از ۲۰۰۰ کالری به ۱۷۰۰ سپس به ۱۴۰۰ و در آخر به ۱۲۰۰ کالری کاهش دهید. در مورد فعالیت ورزشی هم همینطور است. اول هدفی کوچک مثلاً ۱۰ دقیقه پیاده روی در روز را در دستور کارتان قرار دهید و به تدریج آن را افزایش دهید. چرا که ۱۰ دقیقه پیاده روی میزانی است که برای همه قابل دسترس است. موفقیت در رسیدن به هدف های کوچک شما را به ادامه راه تشویق خواهد کرد و به شما انگیزه خواهد بخشید.

### ۱

**با قدم های کوچک آغاز کنید.** کاهش وزن برای برخی از افراد یعنی رسیدن به سایز ایده آل برای مهمانی که هفته بعد در پیش دارند و معمولاً با توجه به اضافه وزنی که دارند این کار در این زمان کم غیر ممکن است. برای کاهش وزن لازم نیست هدف های دور از دسترسی را انتخاب کنید. با کاهش ۵ تا ۱۰ درصد در وزن خود ۶ تا ۳ ماه می توانید سلامتی خود را به شدت بهبود بخشید. پس به یاد داشته باشید که بلندترین پرواز ها نیز روزی از همین زمین آغاز شده است. شاید در ادامه راه تصمیم بگیرید وزن بیشتری کم کنید اما در آغاز همین مقدار بسیار کم می تواند راه گشا و ارزشمند باشد.

### ۲

**هدف خود را مشخص کنید.** هدف خود را از کاهش وزن مشخص کنید و معلوم کنید برای مثال در مدت زمان مشخص چه میزان باید وزن کم کنید. در هدف گذاری خود ایده آل گرا نباشید و قدم های کوچک را ارج نهدید. «می خواهم فعالیت بدنی خود را افزایش دهم»، این هدف خوبی است اما مشخص نیست چه قدر بیشتر و به چه میزان. بهتر است به جای آن بگویید «می خواهم ۶۰ دقیقه در روز پیاده روی کنم»، این یک هدف مشخص و قابل دسترس است اما کامل نیست. اگر روزی سرماخوردید و یا وضعیت جوی نگذاشت شما پیاده روی کنید، آن موقع باید کلاً هدف خود را تغییر دهید؟ نه این طور نیست، هدف شما باید ۶۰ دقیقه پیاده روی در ۵ روز از هفته باشد تا هم هدفی بدون عیب و نقص داشته باشید و هم برنامه شما منقطع باشد. می توانید این مدت پیاده روی را در منزل یا آپارتمان نیز انجام دهید.



۴

به خودتان پاداش دهید. پاداش و تشویق می تواند نقش مهمی در ادامه راه شما برای کاهش وزن داشته باشد. برای پاداش چیزی را قرار دهید که واقعاً آن را دوست دارید. رسیدن به هدفی مشخص و نه بلندپروازانه را شرط رسیدن به این پاداش قرار دهید. این پاداش می تواند خریدن چیزی که شما دوست دارید و یا گذراندن یک عصر دلنشین با دوستان تان باشد اما غذا را به عنوان پاداش قرار ندهید. پاداش های کوچک و دنبال رسیدن به هدف های کوچک بسیار کارآمد تر از پاداش های بزرگ به دنبال رسیدن به هدف های بزرگ و بلندپروازانه خواهد بود.

۵

عملکرد خود را در کاهش وزن یادداشت کنید. به صورت مداوم و منظم هر آنچه که برای کاهش وزن خود انجام می دهید را یادداشت کنید. مثلاً در روز چه میزان کالری دریافت می کنید؟ چه قدر ورزش می کنید؟ و کاهش وزن شما چه مقدار است؟ (سعی کنید در زمانی مشخص هر هفته یک یا دو بار خود را وزن کنید.) با یادداشت کردن می توانید هم به خود و هم به مشاور تغذیه ای خود کمک کنید. با این کار می توانید متوجه شوید چه کاری را بیشتر و چه کاری را کمتر در برنامه ی خود قرار دهید. با ادامه ی این روند می توانید شاهد پیشرفت خود در کاهش وزن باشید و این می تواند به شما انگیزه بخشد.

۶

چه چیزی باعث بیش خواری شما می شود؟ برای کاهش وزنی موفق باید بدانید چه چیزهایی بیشتر باعث بیش خواری شما می شود. برای مثال ممکن است زمانی که شما تلویزیون نگاه می کنید، یا زمانی که شیرینی ها را در کنار دستگاه قهوه ساز شرکت می بینید و یا دوست کسی هستید که عاشق نیم چاشت های پر چرب و پر کالری است، دچار بیش خواری شوید و هوس کنید مقداری تنقلات بخورید. باید خود را از چنین شرایط و سوسه انگیزی دور کنید. مثلاً سعی کنید کمتر تلویزیون تماشا کنید و یا زمانی که به کنار دستگاه قهوه ساز رفتید، سعی کنید به دونات ها نگاه نکنید.

۷

هنر از غذا دست کشیدن. اگر نحوه ی غذا خوردن خود را تغییر دهید می توانید به راحتی هم با خوردن غذا سیر شوید و هم احساس نکنید از غذا خوردن محروم شده اید. کافی است آرام آرام غذا بخورید تا زودتر احساس سیری بکنید و دیگر نیازی به دوباره کشیدن غذا وجود نداشته باشد. اگر به همراه غذای خود مقدار زیادی سبزیجات و میوه استفاده کنید زودتر احساس سیری خواهید کرد. راه حل دیگر استفاده از بشقاب های کوچک تر است تا با این کار وعده های غذایی متعادل شما ناکافی به نظر نرسد. می توانید زمان خوردن وعده های غذایی خود را مشخص کنید به خصوص اگر میل دارید وعده های غذایی خود را به تأخیر بیاورید و یا اصلاً آنها را حذف کنید.







## برنامه ی کاهش وزن خود را چگونه انتخاب کنید؟

برخی از افراد برنامه ی خودشان را برای کاهش وزن دنبال می کنند و برخی دیگر به دنبال برنامه های گروهی و سازماندهی شده برای کاهش وزن هستند. اگر شما جزو آن دسته ای هستید که می خواهید به برنامه گروهی کاهش وزن بپیونددید قبل از انجام این کار بهتر است این سؤالات را از خود پرسید که:

■ آیا این برنامه می تواند به تغییر عادت های غذایی و میزان فعالیت فیزیکی شما کمک شایانی بکند؟ این گروه ها باید به شما بیاموزند که چگونه عادت های غذایی و میزان فعالیت فیزیکی خود را برای همیشه تغییر دهید تا بتوانید کاهش وزنی ماندگار داشته باشید. تحقیقات نشان داده است تغییر شیوه زندگی مهمترین عامل کاهش وزنی ماندگار است و عضویت در این گروه ها بدون در نظر گرفتن این موضوع کار عبثی خواهد بود.

■ آیا این گروه ها دارای پزشکان خانواده، پرستاران، متخصصان تغذیه و روان شناسان خبره و کار بلدی هستند که بتوانند به شما کمک بکنند؟ افراد خبره و حرفه ای می توانند به شما کمک کنند تا کاهش وزنی پایدار و موفق داشته باشید. قبل از شروع برنامه کاهش وزن شما باید به وسیله پزشک خانواده خود معاینه شوید تا اگر دچار بیماری خاصی هستید، داروی خاصی را مصرف می کنید، قصد دارید دارو مصرف

کنید و یا می خواهید کاهش وزنی بیش از ۷ تا ۱۰ کیلو داشته باشید، مشخص شود.

■ آیا گروه می تواند به شما زمانی که

استرس دارید و یا به عادت های غلط گذشته

لغزش پیدا کرده اید کمک کند؟ گروه باید برای پیشگیری و کنترل مشکلات وزنی شما در آینده برنامه ای بلند مدت و راهبردی داشته باشد. این برنامه می تواند شامل یک سامانه پشتیبان و یا فعالیت ورزشی همیشگی و مداوم باشد.

■ آیا شما می توانید در مورد انتخاب غذاها و یا اهداف کاهش وزن خود اظهار نظر بکنید یا همه چیز مطابق میل گروه خواهد بود؟ برای تعیین برنامه ی کاهش وزن و غذاهای مورد استفاده شما، گروه باید تفاوت های شخصی شما را در نظر بگیرد. باید غذاهایی که شما دوست دارید و یا ندارید را در انتخاب برنامه لحاظ کند. گروه نباید از یک برنامه برای همه استفاده کند.

■ آیا برای فعالیت های جانبی مانند مکمل های رژیمی از شما پول دریافت می شود؟ قبل از ثبت نام در این گروه ها حتماً برآورد هزینه کنید و اگر امکان داشت طبق یک قرارداد کتبی به این گروه ها بپیونددید.



■ برنامه های گروهی تا چه حد موفق خواهد بود؟ تعداد بسیار کمی از برنامه های گروهی کاهش وزن وجود دارند که اطلاعات قابل اتکایی را درباره عملکرد گذشته خود فراهم می کنند. با این وجود قبل از ثبت نام از مسئول گروه پرسید که:

۱. چند درصد از افرادی که به برنامه شما می پیوندند تا آخر آن را ادامه می دهند؟
۲. چند درصد از افرادی که به برنامه شما می پیوندند دچار اثرات جانبی شده اند؟ دقیقاً دچار چه اثراتی شده اند؟
۳. افرادی که این برنامه را به پایان رسانده اند چند درصد کاهش وزن داشته اند؟

### رژیم هایی برای کاهش وزن سریع

آیا واقعاً «رژیم های پر چربی، کم کربوهیدرات» می توانند راه گشا باشند؟ رژیم های «پر چربی، کم کربوهیدرات» که بسیار محبوب نیز هستند ادعا می کنند می توانند در مدت زمانی کوتاه مقدار زیادی از وزن شما را کاهش دهند. اما این رژیم ها راهی ایمن و سلامت برای کاهش وزنی ماندگار نیستند. رژیم غذایی پر چربی به خصوص اگر چربی اشباع نیز باشد برای سلامتی شما مضر است. این رژیم ها معمولاً حاوی مقدار زیادی پروتئین هستند که می تواند به مشکلات کلیوی و ضعیف شدن استخوان ها بیانجامد. در مقابل رژیم های «پر چربی، کم کربوهیدرات» فاقد مواد معدنی، ویتامین ها و فیبر هستند که بسیار مورد نیاز بدن است.

افرادی که از این رژیم ها پیروی می کنند معمولاً در کوتاه مدت وزن زیادی از دست می دهند که در واقع نتیجه ی از دست دادن آب ذخیره شده در بدن است. همانند دیگر رژیم های سریع، پس از قطع رژیم وزن از دست رفته به سرعت به جای خود باز خواهد گشت. بهتر است از این دست رژیم های زودگذر و سریع دوری کنید. «سالم و مؤثرترین رژیم غذایی، رژیمی است که کم کالری، کم چربی و در عین حال مغذی هم باشد.»

■ راه حل جایگزین: جایگزین کردن غذاهای کم کالری در برنامه غذایی: در این



قسمت برخی از غذاهای خوشمزه و در عین حال کم کالری را معرفی می کنیم که می تواند جایگزین بسیاری از غذاهای پر کالری باشد که همیشه دوست شان می داشتیم. همیشه به بر چسب ارزش غذایی محصولات می خریداری می کنید توجه داشته باشید تا ببینید چه مقدار انرژی دریافت می کنید.

مواد پر کالری	جایگزین
مواد لبنی شیر پر چرب خامه پر چرب سرشیر پنیر خامه ای پنیر	شیر کم چرب یا بدون چربی آبمیوه منجمد با تکه های میوه و ژلاتین ماست کم چرب
حبوبات و پاستا رشته پاستا به همراه سس پنیر	برنج قهوه ای و یا پاستا حاوی غلات کامل پاستا حاوی غلات کامل به همراه سس گوجه فرنگی و یا سبزیجات
گوشت قرمز، گوشت سفید کالباس، سوسیس هات داگ گوشت چرخ کرده معمولی مرغ یا بوقلمون با پوست تن ماهی چرب گوشت گاو تخم مرغ کامل	گوشت چرخ کرده ی کم چرب، گوشت چرخ کرده بوقلمون گوشت سفید مرغ و یا بوقلمون بدون پوست تن ماهی حاوی آب نه روغن گوشت فیله گاو بدون چربی سفیده تخم مرغ
نان ها و شیرینی کیک های لایه ای بیسکویت ها	کیک های اسفنجی و زنجبیلی، بدون خامه و چربی بیسکویت های کم کالری کم یا بدون چربی مانند کراکر ها و ...
چربی، روغن، سس سالاد کره مایونز سس سالاد کره روی نان روغن، کره شیرینی پزی	مایونز کم چرب و یا رژیمی سس های کم کالری و بدون چربی، حاوی آب لیمو و سرکه مربا و یا عسل روی نان از اسپری کردن روغن به جای مالیدن روغن بر روی غذا ها و شیرینی ها استفاده کنید.



## میزان وعده های غذایی برای ما باید چه قدر باشد؟

افزایش وزن با زیاد خوردن و تنظیم میزان وعده های غذایی با چشمان و آنچه که دوست می دارید کار بسیار ساده ای است. این مشکل زمانی که در رستوران ها غذا می خورید دو چندان می شود چرا که میزان غذای سفارش داده شده دست شما نیست و هر روز نیز بر اندازه آن افزوده می شود. ۲۰ سال پیش، میزان پاستای سرو شده در رستوران ها دو لیوان حاوی ۲۸۰ کالری بود اما امروز این مقدار به ۴ لیوان و مقدار ۵۸۰ کالری افزایش یافته است. پس بهتر است میزان وعده های غذایی خود را متعادل سازید.

■ زمانی که بیرون غذا می خورید، غذا کم سفارش دهید و یا غذای خود را با دوستان خود تقسیم کرده و یا مقداری از آن را با خود به خانه ببرید (البته اگر می توانید آن را سرد کنید).

■ به برجسب ارزش مواد غذایی توجه کنید تا متوجه شوید چه مقدار از آن محصول می تواند به عنوان یک وعده غذایی محسوب شود. به میزان کالری دریافتی نیز توجه کنید.

■ حتماً میزان وعده های غذایی حاوی غذاهای پر کالری همچون بیسکویت ها، کیک ها و دیگر شیرینی جات، نوشابه ها، سیب زمینی سرخ کرده، روغن و چربی را محدود کنید.

گزیده ای از گفته های یک بیمار: «می دانم که مثل قبل جوان نیستم و سنی از من گذشته است. برای همین فعالیت ورزشی را آغاز کردم تا هم وزن کم کنم و هم سلامتی قلبم را حفظ کنم. هرچه قدر بیشتر ورزش می کردم، بدنم بیشتر روی فرم می آمد و من بیشتر مزایای ورزش کردن را در خود می دیدم. ورزش باعث می شد استرس من کاسته شود. من پدر دو پسر جوان هستم که آنها نیز اهل ورزش هستند. من دیگر این توانایی را دارم که با آنها ورزش کنم»

