

तपाईंको वजन व्यवस्थापन गर्ने तरिकाहरू

Ways to Manage Your Weight

Being overweight puts you at greater risk for health problems, such as high blood pressure, diabetes, and heart disease. Make healthy choices each day instead of going on and off diets. A slow loss of ½ to 2 pounds per week is best. If you lose too much too fast, you often gain the weight back. The key is finding healthy lifestyle changes that you can maintain long term.

- **Do not skip meals.** Start the day with a healthy breakfast. Eat at least 3 meals and 1 or 2 snacks each day to help your body have the energy it needs and to prevent hunger.
- **Control your portion size.** Use a small plate and take small amounts of a variety of foods. Do not go back for seconds.
- **Eat when you are hungry.** Avoid eating to relax, or because you are bored or depressed. Take a walk or do something you enjoy instead.
- **Write down all the food you eat.** Include the type of food, the amount, and the time you ate. This helps you become more aware so that you can better manage your eating.
- **Exercise.** Check with your doctor before starting a new exercise routine. Be more active by taking the stairs or parking your car farther away. Do at least 150 minutes of moderate physical activity each week. Examples of moderate activity are brisk walking, bike riding, swimming, running, and hiking. It is also recommended to stretch and strengthen your muscles 2 to 3 days a week. Lifting weights in a supervised program is one way to strengthen muscles. Exercise classes may also be helpful.

अधिक तौलले तपाईंलाई उच्च रक्तचाप, मधुमेह र हृदय रोग जस्ता स्वास्थ्य समस्याहरूको लागि ठूलो जोखिममा राख्छ। प्रत्येक दिन आहारहरू बन्द गर्नुको सट्टा स्वस्थ छनोटहरू गर्नुहोस्। प्रति हप्ता ½ देखि 2 पाउन्ड को ढिलो वजन घटाई राम्रो हुन्छ। यदि तपाईं धेरै धेरै छिटो गुमाउनुहुन्छ भने, तपाईं प्रायः वजन फिर्ता लिनुहुन्छ। मुख्य कुरा भनेको स्वस्थ जीवनशैली परिवर्तनहरू फेला पार्नु हो जुन तपाईं लामो समयसम्म कायम राख्न सक्नुहुन्छ।

- **खानाहरू नछाड्नुहोस्।** स्वस्थ नाश्ता संग दिन सुरु गर्नुहोस्। तपाईंको शरीरलाई आवश्यक ऊर्जा प्राप्त गर्न र भोकबाट बच्न मद्दत गर्न प्रत्येक दिन कम्तिमा ३ पटक खाना र १ वा २ पटक खाजा खानुहोस्।
- **खानाको मात्रामाथि नियन्त्रण गर्नुहोस्।** सानो प्लेट प्रयोग गर्नुहोस् र विभिन्न प्रकारका खानाहरू थोरै मात्रामा खानुहोस्। सेकेन्डको लागि पछाडि नजानुहोस्।
- **भोक लागेको बेलामा खानुहोस्।** आराम गर्नको लागि, वा तपाईं बोर वा निराश भएकाले खाना नखानुहोस्। यसको सट्टा हिड्नुहोस् वा केहि गर्नुहोस् जुन तपाईंलाई रमाइलो लाग्छ।
- **तपाईंले खाने सबै खाना लेख्नुहोस्।** खानाको प्रकार, मात्रा र तपाईंले खाएको समय समावेश गर्नुहोस्। यसले तपाईंलाई अझ सचेत हुन मद्दत गर्छ ताकि तपाईं आफ्नो खानेकुरालाई राम्रोसँग व्यवस्थापन गर्न सक्नुहुन्छ।
- **व्यायाम।** नयाँ व्यायाम दिनचर्या सुरु गर्नु अघि आफ्नो डाक्टर संग जाँच गर्नुहोस्। सीढीहरू चढेर वा तपाईंको कार टाढा पार्क गरेर थप सक्रिय हुनुहोस्। प्रत्येक हप्ता कम्तिमा 150 मिनेट मध्यम शारीरिक गतिविधि गर्नुहोस्। मध्यम गतिविधिका उदाहरणहरू तीव्र हिड्ने, बाइक सवारी, पौडी खेल्ने, दौडने, र पैदल यात्रा हुन्। हप्तामा 2 देखि 3 दिन आफ्नो मांसपेशिहरू तन्काउन र बलियो बनाउन पनि सिफारिस गरिन्छ। पर्यवेक्षित कार्यक्रममा वजन उठाउनु मांसपेशिहरू बलियो बनाउन एक तरिका हो। व्यायाम कक्षाहरू पनि उपयोगी हुन सक्छ।

- **Limit sugar and sweets.** Limit food that contains added sugars such as desserts, doughnuts, cookies, and candies. These have many calories, few nutrients, and leave you wanting more.
- **Drink water.** People who drink plenty of water are more likely to lose weight. Drink at least 6 to 8 glasses of water each day. If you are overweight, you may need to drink more water to stay hydrated. Drinking water helps to control your appetite and rid your body of waste.
- **Be careful when eating out.** When you eat out, preview the menu ahead of time. Choose soup and salad or smaller dishes that are low in fat and sodium. Ask for sauces and dressings on the side. If portions are large, share a plate or take half home. Ask about healthy menu choices.
- **Snack for better health.** If you are hungry between meals, eat 1 or 2, 100 to 200 calorie snacks. Enjoy fresh fruit, vegetables, or fat free light yogurt instead of packaged snacks. Whole wheat crackers, whole grain cereals, and oatmeal also make great snacks. They are good sources of fiber that keep you feeling full longer.
- **Use less fat when cooking.** Bake, broil, grill, roast, or steam food instead of frying. Trim fat and skin from meat. Drain fat.
- **Be a smart shopper.** Plan your meals. Use a list and avoid shopping when you are hungry. Buy fruit, whole grains, vegetables, seafood, chicken, and lean cuts of meat. If you eat dairy products, buy fat free or low fat versions.
- **चिनी र मिठाई सीमित गर्नुहोस्।** मिठाईहरू, डोनट्स, कुकीहरू र क्यान्डीहरू जस्ता थप चिनीहरू समावेश गर्ने खाना सीमित गर्नुहोस्। यीनमा धेरै क्यालोरीहरू हुन्छन्, थोरै पोषक तत्वहरू हुन्छन्, र तपाईंलाई थप चाहनामा छोड्छ।
- **पानी पिउँनुहोस्।** प्रशस्त पानी पिउने मानिसको तौल घट्ने सम्भावना बढी हुन्छ। हरेक दिन कम्तिमा ६ देखि ८ गिलास पानी पिउनुहोस्। यदि तपाईंको तौल बढी छ भने, तपाईंले हाइड्रेटेड रहनको लागि धेरै पानी पिउनु पर्छ। पानी पिउनाले तपाईंको भोक नियन्त्रण गर्न र तपाईंको शरीरको फोहोर हटाउन मद्दत गर्दछ।
- **बाहिर खाना खाँदा होसियार हुनुहोस्।** जब तपाईं बाहिर खानुहुन्छ, समय अगाडी मेनु पूर्वावलोकन गर्नुहोस्। प्याट र सोडियम कम भएका सूप र सलाद वा साना परिकारहरू छनौट गर्नुहोस्। छेउमा सस र ड्रेसिङको लागि सोध्नुहोस्। यदि भागहरू ठूलो छन् भने, प्लेट साझा गर्नुहोस् वा आधा घर लैजानुहोस्। स्वस्थ मेनु विकल्पहरूको बारेमा सोध्नुहोस्।
- **राम्रो स्वास्थ्य को लागि खाजा।** यदि तपाईं खानाको बीचमा भोकाउनुहुन्छ भने, 1 वा 2, 100 देखि 200 क्यालोरी स्न्याक्सहरू खानुहोस्। प्याकेज गरिएको खाजाको सट्टा ताजा फलफूल, तरकारी वा प्याट फ्री हल्का दहीको आनन्द लिनुहोस्। पूर्ण गहुँ क्रयाकरहरू, पूर्ण अनाज, र औटमिल पनि उत्कृष्ट खाजा हुन्। तिनीहरू फाइबरको राम्रो स्रोत हुन् जसले तपाईंलाई लामो समयसम्म तृप्त महसुस गराउँछ।
- **खाना पकाउँदा कम बोसो प्रयोग गर्नुहोस्।** फ्राइको सट्टा बेक, ब्रोइल, ग्रिल, रोस्ट, वा स्टीम खाना बनाउनुहोस्। मासुबाट बोसो र छाला ट्रिम गर्नुहोस्। बोसो निकाल्नुहोस्।
- **चलाख क्रयकर्ता हुनुहोस्।** तपाईंको खानाहरूको योजना बनाउनुहोस्। सूची प्रयोग गर्नुहोस् र तपाईं भोकाएको बेला किनमेल नगर्नुहोस्। फलफूल, पूर्ण अन्न, तरकारी, समुद्री खाना, कुखुरा, र मासु को पातला टुक्रा किन्नुहोस्। यदि तपाईं डेयरी उत्पादनहरू खानुहुन्छ भने, प्याट फ्री वा कम प्याट संस्करणहरू किन्नुहोस्।

Small changes can lead to good results. Talk to your doctor, nurse, or dietitian if you have any questions or concerns.

सानो परिवर्तनले राम्रो नतिजा ल्याउन सक्छ। यदि तपाईंसँग कुनै प्रश्न वा सरोकार छ भने तपाईंको डाक्टर, नर्स, वा आहार विशेषज्ञसँग कुरा गर्नुहोस्।