

# 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 of diets. A slow loss of ½-2 pounds per week is best. If you lose too much too fast, you often gain the weight back.

- **Do not skip meals.** Start the day with a healthy breakfast. Eating at least 3 meals each day helps your body have the energy it needs and prevents 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 of 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. Aim to exercise 1 hour each day, at least 5 days a week by doing activities such as walking, bike riding, swimming, running and hiking. Exercise classes may be helpful.
- **Limit sugar and sweets.** Limit food that contains added sugars such as desserts, doughnuts, cookies and candies. These have many calories and few nutrients. Use an artificial sweetener in drinks instead of sugar or drink diet soda.

# Как регулировать свой вес

Чрезмерный вес приводит к увеличению риска возникновения проблем со здоровьем, таких как повышенное кровяное давление, диабет и сердечные заболевания. Сделайте ежедневный выбор в пользу здорового образа жизни вместо того, чтобы начинать и прекращать различные диеты. Лучше всего проводить медленное снижение веса на 227 г - 1 кг (½-2 фунта) в неделю. Если Вы очень быстро сбрасываете значительный вес, то часто Вы набираете его снова.

- **Не пропускайте время приема пищи.** Начинайте день со здорового завтрака. Прием пищи по крайней мере 3 раза в день помогает Вашему организму получить необходимую энергию и предотвращает появление чувства голода.
- **Контролируйте размер своей порции.** Используйте небольшую тарелку и накладывайте небольшие количества разной пищи. Не берите добавки.
- **Ешьте тогда, когда почувствуете голод.** Не ешьте для того, чтобы расслабиться, или потому что Вам скучно или у Вас депрессия. Вместо этого лучше прогуляйтесь или сделайте что-нибудь приятное.
- **Ведите записи обо всей пище, которую Вы съели в течение дня.** Включите в эту запись тип пищи, ее количество и время приема. Это поможет Вам лучше понять ситуацию с тем, чтобы лучше управлять процессом приема пищи.
- **Делайте физические упражнения.** Перед тем, как начать новый цикл физических упражнений, посоветуйтесь со своим врачом. Станьте более активным, пользуясь лестницей вместо лифта или паркуя машину на более далеком расстоянии. Старайтесь делать физические упражнения в течение 1 часа в день, по крайней мере, 5 раз в неделю, занимаясь ходьбой, ездой на велосипеде, плаванием, бегом и прогулками. Могут быть полезными посещения групп для занятия спортом.
- **Ограничьте потребление сахара и сладостей.** Ограничьте потребление пищи, содержащей дополнительный сахар, такой как десерты, пончики, печенье и конфеты. В ней содержится много калорий и мало питательных веществ. Используйте заменитель сахара в напитках вместо сахара или пейте диетическую колу.

- **Drink water.** People who drink plenty of water are more likely to lose weight. Drink 6-8 glasses of water each day.
- **Be careful when eating out.** When you eat out, choose soup and salad or smaller dishes that are low in fat. Ask for sauces and dressings on the side. If portions are large, share a plate or take half home. Ask for healthy menu choices.
- **Snack for better health.** Enjoy fresh fruit, vegetables, or fat free light yogurt instead of packaged snacks. Low fat crackers, whole grain cereals and oatmeal also make great snacks.
- **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 ahead for 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.

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

- **Пейте воду.** Люди, которые пьют много воды, имеют больше шансов похудеть. Выпивайте 6-8 стаканов воды каждый день.
- **Будьте осторожны при еде вне дома.** Если Вы едите вне дома, выбирайте суп и салат или небольшие блюда с низким содержанием жира. Закажите соусы и приправы. Если порции большие, поделитесь с кем-нибудь или заберите половину домой. Спросите о меню для здорового образа жизни.
- **Легкие закуски для лучшего здоровья.** Употребляйте свежие фрукты, овощи или легкие йогурты с низким содержанием жира вместо расфасованных закусок. Крекеры с низким содержанием жира, крупы из необработанного зерна и овсянка также являются прекрасной закуской.
- **Используйте меньше жиров при приготовлении.** Запекайте, жарьте на огне, на гриле, жарьте в духовке или варите на пару вместо того, чтобы жарить на сковороде. Срезайте жир и кожу с мяса. Сливайте жир.
- **Будьте разумным покупателем.** Заранее планируйте, что Вы будете готовить. Составьте список и не посещайте магазин, когда Вы голодны. Покупайте фрукты, крупы, овощи, морепродукты, курицу и нежирные куски мяса. Если Вы употребляете молочные продукты, покупайте обезжиренные или с низким содержанием жира.

Небольшие перемены могут привести к хорошим результатам. Если у Вас есть какие-либо вопросы или опасения, обратитесь к Вашему врачу, медсестре или диетологу.

2/2006. Developed through a partnership of The Ohio State University Medical Center, Mount Carmel Health and OhioHealth, Columbus, Ohio. Available for use as a public service without copyright restrictions at [www.healthinfotranslations.com](http://www.healthinfotranslations.com).

Ways Manage Weight. Russian