

日期: _____ 出生日期: _____

病患姓名: _____ 男/女: _____

體重: _____ 身高: _____ 體質指數: _____

腰圍: _____ 健康腰圍 = 男性少於 94 厘米或女性少於 80 厘米

本建議將幫助你保持健康、控制體重、增強精力及改善一些病症。

爭取將現在的體重減少5-10% (例如，若現在的體重為100公斤，爭取減為90-95公斤)

- 吃小份食物。嘗試使用小盤子
- 少吃高脂食物 (例如批、糕點、經加工的肉、薯條、高脂快餐)
- 避免食用含高能量 (千卡/卡路里) 的食物，即使只吃少許(例如，蛋糕、點心、高脂快餐)。相反，使用低能量且富含營養的食物 (例如水果、蔬菜)
- 盡力按時飲食。按食慾進食，僅在饑餓時吃東西
切勿在無聊時進食 – 僅在饑餓時吃東西
- 避免邊看電視邊吃零食
- 儘量在你的日常活動加入至少 _____ 分鐘的步行
- 已為你開出體能活動處方

我希望每 _____ 週檢查你的進度。

跟進檢查是控制體重的部份，可持續幫助你改變生活方式。

為協助你達致及維持健康的體重，建議你:

- _____ 進行全面評估
- _____ 尋求更多建議及支持

我希望你每 _____ 週回來覆診

醫生簽名: _____

減肥將幫助你改善活力及生活質素

- 超重或肥胖會大幅增加你患上健康問題的風險，例如高血壓及高膽固醇，這可能會引發心臟病、中風、2型糖尿病及關節病。
- 許多因素均可導致體重增加。最重要在於找到平衡能量攝入(食物)及能量支出(體能運動)的方式。當消耗的能量大於攝入的能量時，便會減輕體重。
- 健康體重的關鍵在於持續選擇健康的飲食，以及增加體能運動。

健康體重的有用提示

- 每週對自己的飲食按建議作出一種改變。
- 準備好處理影響你實現目標的阻滯。關鍵是將阻滯視為暫時性的，並儘快重新努力。
- 作出的改變必須是你可在生活中享受及保持的選擇。
- 體重每週減少**0.5–1.0**公斤是可以實現的，但即使你每月僅減去**1**公斤，一年下來仍可減少許多體重(**6-12**公斤)。

減少能量攝入 (千卡) 的提示

- 多吃蔬菜，包括沙律、煮熟的蔬菜、豆類 (例如焗豆、菜豆、小扁豆)。
- 爭取每天至少吃**5**種蔬菜。嘗試在每次吃正餐及零食時添加一些蔬菜。
- 爭取每天至少吃**2**種水果。
- 選擇低脂乳製品 (例如低脂牛奶、低脂酸乳酪)。
- 選擇瘦肉，並切除肉上的脂肪。少吃經加工的肉 (例如香腸、沙拿美腸等熟肉)。
- 爭取將食用高脂肪外賣食物 (例如批、糕點、批薩、漢堡、炒飯、忌廉意大利粉、商店購買的薯條) 的數目限制在每週一次。
- 避免飲用加糖飲料。飲用低糖飲品或低脂牛奶。
- 飲食有規律及事先計劃。
- 限制酒精攝入量。

改變生活方式既需要時間亦花費精力。如果本建議對你無效或你需要更多幫助，請告知你的醫生。你可能需要我們推薦認可執業營養學家、心理學家或教育及支持計劃。