

Toa thuốc để có trọng lượng cân đối của bạn

Ngày tháng: _____ Ngày sinh: _____

Họ tên bệnh nhân: _____ Nam / Nữ: _____

Cân nặng: _____ Chiều cao: _____ BMI: _____

Số đo vòng eo: _____ Số đo vòng eo cân đối = ít hơn 94 cm đối với đàn ông hoặc 80 cm đối với phụ nữ

Lời khuyên này sẽ giúp bạn duy trì được sức khỏe, kiểm soát được cân nặng, tăng cường năng lượng và giúp ích trong một số tình trạng bệnh lý.

Cố gắng giảm trọng lượng cơ thể khoảng 5-10% so với trọng lượng hiện tại (ví dụ nếu hiện tại bạn nặng 100 kg, hãy hướng tới mục tiêu giảm xuống còn 90-95 kg)

- Ăn những khẩu phần ăn ít hơn. Hãy thử dùng loại đĩa nhỏ hơn
- Sử dụng ít các loại đồ ăn có hàm lượng chất béo cao (ví dụ như bánh rán, bánh nướng có nhân, thịt chế biến sẵn, khoai tây chiên, đồ ăn nhẹ có hàm lượng chất béo cao)
- Tránh những đồ ăn có chứa nhiều năng lượng (kilojun/calori) thậm chí ngay cả khi bạn chỉ ăn một lượng nhỏ (ví dụ như bánh ngọt, bánh quy, đồ ăn nhẹ có hàm lượng chất béo cao). Thay vào đó hãy ăn những đồ ăn ít năng lượng và chứa nhiều dinh dưỡng (ví dụ như rau quả)
- Cố gắng ăn đúng giờ và đều đặn. Hãy lắng nghe khẩu vị của bạn và chỉ ăn khi bạn cảm thấy đói. Đừng ăn khi bạn cảm thấy chán nản – chỉ ăn khi cảm thấy đói
- Hạn chế thời gian bạn ăn nhẹ trong khi xem ti-vi
- Cố gắng dành ít nhất _____ phút đi bộ trong lịch sinh hoạt hàng ngày của bạn
- Một lịch hoạt động thể dục đã được viết cho bạn

Tôi muốn kiểm tra lại tiến bộ của bạn _____ tuần một lần

Kiểm tra tiếp theo là một phần quan trọng trong việc kiểm soát trọng lượng để liên tục giúp bạn thực hiện những thay đổi này trong lối sống của mình.

Để giúp bạn đạt được và duy trì một trọng lượng cân đối, tôi sẽ giới thiệu bạn tới:

- _____ để được đánh giá đầy đủ
- _____ để có thêm lời khuyên và hỗ trợ

Tôi muốn bạn quay lại để kiểm tra lại trong _____ tuần nữa.

Chữ ký của bác sĩ: _____



Giảm cân sẽ giúp bạn tăng cường sinh lực và chất lượng cuộc sống

- Quá cân hoặc béo phì có thể gia tăng đáng kể nguy cơ phát triển các vấn đề về sức khỏe như huyết áp cao và lượng cholesterol trong máu cao, từ đó có thể dẫn tới bệnh tim, đột quỵ, bệnh tiểu đường loại 2 và những vấn đề về khớp.
- Có nhiều yếu tố góp phần vào việc tăng cân. Mục tiêu là phải tìm ra những cách để thay đổi trạng thái cân bằng giữa hấp thụ năng lượng (thức ăn) và tiêu thụ năng lượng (hoạt động thể lực). Bạn sẽ giảm cân khi bạn tiêu thụ nhiều năng lượng hơn so với năng lượng thu vào.
- Chia khóa để có được trọng lượng cân đối là lựa chọn những chế độ ăn uống đủ dinh dưỡng một cách thống nhất và tăng cường hoạt động thể lực.

Những lời khuyên hữu ích để có trọng lượng cân đối

- Thực hiện một trong những thay đổi nên áp dụng đối với đồ ăn và đồ uống của bạn mỗi tuần.
- Chuẩn bị sẵn sàng đối phó với những thời điểm không liệu trước gây gián đoạn những mục tiêu của bạn. Nguyên tắc cơ bản là phải coi những thời điểm không liệu trước là yếu tố tạm thời và phải tiếp tục khôi phục lại càng sớm càng tốt.
- Những thay đổi bạn thực hiện phải là những lựa chọn mà bạn yêu thích và duy trì suốt đời.
- Giảm từ 0,5-1,0 kg mỗi tuần là một mục tiêu có thể đạt được, nhưng ngay cả khi bạn chỉ giảm được 1 kg mỗi tháng thì bạn cũng vẫn giảm được cân nặng đáng kể (6-12 kg) trong một năm.

Mẹo vặt để giảm lượng năng lượng hấp thụ (kilojun)

- Ăn nhiều rau, trong đó có sa-lát, những loại rau nấu, rau đậu (ví dụ như đậu hộp, đậu tây, đậu lăng).
- Cố gắng ăn ít nhất 5 suất rau mỗi ngày. Thử thêm rau vào mỗi bữa ăn chính và ăn nhẹ.
- Cố gắng ăn ít nhất 2 miếng trái cây mỗi ngày.
- Chọn những sản phẩm bơ sữa có hàm lượng chất béo thấp (ví dụ như sữa ít béo, sữa chua ít béo).
- Chọn thịt nạc và lọc bỏ phần mỡ của thịt. Hạn chế ăn các loại thịt chế biến sẵn (ví dụ như xúc xích, thịt ăn liền như xúc xích Ý).
- Cố gắng hạn chế những đồ ăn mua mang về có hàm lượng chất béo cao (ví dụ như bánh rán, bánh nướng có nhân, bánh pizza, bánh hamburger, cơm rang, các món mì ống có kem, khoai tây chiên mua tại cửa hiệu) ở mức độ mỗi tuần một lần.
- Tránh sử dụng các đồ uống ngọt. Thay vào đó hãy uống các loại đồ uống kiêng hoặc sữa ít béo.
- Ăn đúng giờ và đều đặn cũng như lên kế hoạch trước.
- Hạn chế lượng đồ uống có cồn.

Thay đổi lối sống của bạn cần cả thời gian và nỗ lực. Nếu lời khuyên này không có tác dụng đối với bạn hoặc bạn cần thêm sự giúp đỡ, hãy nói chuyện với bác sĩ của bạn. Bạn có thể cần được giới thiệu tới một chuyên gia về chế độ ăn uống được chứng nhận, chuyên gia tâm lý hoặc một chương trình giáo dục và hỗ trợ.