



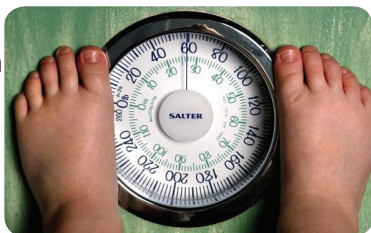
**SAN FRANCISCO  
HEALTH PLAN™**

*Here for you*

# Quản lý Cân nặng

Nếu thừa cân, thì quý vị cũng không đơn độc. Cứ hai trong ba người trưởng thành ở Hoa Kỳ bị thừa cân hoặc béo phì. Thừa cân sẽ làm tăng nguy cơ về sức khỏe của quý vị như cao huyết áp, tiểu đường và bệnh tim.

- Chiến lược tốt nhất để có cân nặng lành mạnh là tạo các thay đổi nhỏ và tuân thủ.
- Giảm chậm ½ - 2 pound/tuần là tốt nhất.
- Người giảm cân quá nhanh thường tăng cân trở lại. Có nhiều chế độ ăn giảm cân phổ biến hứa hẹn kết quả nhanh, nhưng những chế độ này không có tác dụng lâu dài.



Các thay đổi nhỏ có thể dẫn đến kết quả lớn. Dần dần, các thay đổi nhỏ sẽ thành kết quả lớn.

- Lạc quan và tập trung vào việc đưa ra các lựa chọn lành mạnh mỗi ngày.
- Sử dụng những mẹo này để tạo và bắt đầu tạo các thay đổi nhỏ cho thói quen hàng ngày của quý vị.

## Đừng Bỏ Bữa

Ăn ít nhất 3 bữa một ngày cho cơ thể của quý vị có năng lượng cần thiết kịp thời. Bắt đầu bằng bữa ăn sáng lành mạnh mỗi buổi sáng.

## Kiểm soát Khẩu phần

Dùng đĩa nhỏ và cố gắng ăn mỗi loại một ít với từng bữa ăn. Nếu vẫn còn đói, thì đợi 20 phút trước khi dùng món sau.

## Ăn Khi Quý vị Đói

Nhiều người ăn khi họ chán, trầm cảm hoặc lo âu. Tự hỏi điều này có xảy ra cho mình không và thay thế thực phẩm an ủi bằng hoạt động quý vị thích.

## Giữ một Nhật ký Thực phẩm

Viết ra tất cả các thực phẩm mà quý vị ăn, ăn bao nhiêu, ăn lúc nào và tâm trạng của mình vào lúc đó. Điều này sẽ giúp quý vị lưu ý hơn về những thói quen “thực phẩm và tâm trạng” và giúp quý vị nhận ra điều phải thay đổi.



Để biết thêm thông tin, hãy gọi Dịch vụ Khách hàng theo số **(415) 547-7800** hoặc truy cập **www.sfhp.org**

**Đường dây Y tá Trợ giúp Miễn phí 24/7 (877) 977-3397**



**SAN FRANCISCO  
HEALTH PLAN™**

*Here for you*

## Hãy Vận động

Tập thể dục là một phần quan trọng của chương trình giảm cân. Tăng dần vận động đến ít nhất 30 phút mỗi ngày. Giúp tăng nhịp tim của quý vị! Có nhiều cách để hoạt động:

- Đi cầu thang khi đi làm.
- Đậu xe ở phía xa của bãi đậu xe và đi bộ đến lối vào.
- Xuống xe buýt hoặc xe lửa sớm hơn 1 trạm và đi bộ đoạn còn lại.
- Bắt đầu một nhóm đi bộ ở nhà. Đi bộ với gia đình trước hoặc sau bữa ăn tối.

## Uống Nước

- Người uống nhiều nước để giảm cân hơn. Uống 6 - 8 ly nước mỗi ngày.
- Nếu muốn bữa ăn nhẹ, thì uống một ly nước trước rồi quyết định xem quý vị có cần bữa ăn nhẹ không.

## Bữa ăn nhẹ cho Sức khỏe Tốt hơn

- Hãy thưởng thức rau quả tươi (thanh rau tươi mang đi tốt!) hoặc sữa chua thay vì bữa ăn nhẹ đóng gói sẵn. Rau quả tự nhiên ít chất béo và calo nên quý vị có thể ăn tự do.
- Bánh phồng, ngũ cốc nguyên cám và yến mạch (không thêm đường/mùi) cũng là bữa ăn nhẹ tuyệt vời.

## Giảm Mỡ trong Nấu nướng

- Nướng lò, nướng vỉ, quay hoặc hấp thay vì chiên.
- Lọc mỡ và da khỏi thịt.
- Để ráo mỡ khi nấu.

## Hãy là Người Mua sắm Thông minh

- Lập kế hoạch trước cho bữa ăn.
- Lập một danh sách các thực phẩm lành mạnh trước khi đến tiệm tạp hóa và đừng mua sắm khi đang đói.
- Mua trái cây, hạt nguyên cám, rau, đậu, hải sản, thịt gà và thịt nạc. Nếu dùng sản phẩm sữa, hãy mua loại không béo hoặc ít béo.

## Có Điện thoại Thông minh? Thử những Ứng dụng giảm Cân này

- Lose It! **www.loseit.com** Ứng dụng này giúp quý vị theo dõi sự giảm cân theo thời gian.
- Thin Cam **www.thin-site.com** Ứng dụng này giúp quý vị đếm calo trong bữa ăn bằng cách chụp hình món ăn của mình.
- Weight Watchers **www.weightwatchers.com** Theo dõi và tính toán *những trị số PointsPlus®* nhập cân nặng của quý vị, nhận các ý tưởng thú vị về thực phẩm và hơn thế nữa. Truy cập đầy đủ các công cụ và thông tin giảm cân.

Hãy nói chuyện với bác sĩ hoặc chuyên gia dinh dưỡng nếu quý vị có thắc mắc hoặc quan ngại.

Nguồn:

"*Những cách Quản lý Cân nặng của Quý vị*," Bản dịch Thông tin Sức khỏe, **www.healthinfotranslations.org/**

"*10 lời khuyên: Bộ sách Giáo dục Dinh dưỡng*," USDA Center for Nutrition Policy and Promotion, **www.choosemyplate.gov**

"*Quản lý Cân nặng*," Harvard Pilgrim Health Care, **www.harvardpilgrim.org**

Để biết thêm thông tin, hãy gọi Dịch vụ Khách hàng theo số **(415) 547-7800** hoặc truy cập **www.sfhp.org**

**Đường dây Y tá Trợ giúp Miễn phí 24/7 (877) 977-3397**