



American Heart Association.
Healthy for Good™

如何控制體重



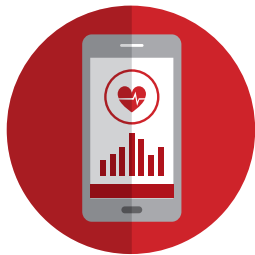
1 保持追蹤

瞭解攝入的卡路里和運動量，可協助您找出要進行的改變。若要減輕體重，燃燒的卡路里必須多於攝取量。



減少攝入的卡路里：

追蹤飲食內容和進食量，有助您瞭解您的飲食是出於習慣、壓力還是無聊而不是真正的飢餓。



增加消耗的卡路里：

活動追蹤器可協助您追蹤運動量。

2 瞭解您的 BMI



體質指數 (BMI) 為體重相對於身高的數值。它可協助您瞭解自己的體重是否健康或需要減重。您可以在線上計算您的 BMI，或諮詢您的照護專業人員。

3 成功秘訣



控制部分

瞭解份量以及您真正的進食量。
heart.org/PortionDistortion



多運動

少坐多動，並增加強度燃燒更多卡路里，改善整體健康。
heart.org/MoveMore



吃得聰明

遵循著重於蔬菜、水果、全穀類、豆類、堅果、植物性蛋白質、瘦肉動物蛋白質和魚類得健康飲食模式。限制含糖飲料、加工肉品、精製碳水化合物 (如添加糖和加工穀物食品)、全脂乳製品、雞蛋、高度加工食品、熱帶油 (如椰子和棕櫚油) 和鈉的攝取。烹飪、吃零食和外用用餐時，作出明智的選擇。
heart.org/EatSmart



尋求協助

如果您無法成功自行減重，請諮詢您的照護專業人員。

如需深入瞭解，請造訪 HEART.ORG/MYLIFECHECK 和 HEART.ORG/WEIGHT