



American Heart Association.

Healthy for Good™

Life's Essential



CÁCH DUY TRÌ CÂN NẶNG KHỎE MẠNH



LUÔN CẬP NHẬT

Bác sĩ hoặc đội ngũ chăm sóc sức khỏe có thể giúp bạn xác định xem cân nặng của bạn có phù hợp với độ tuổi và cơ thể của bạn hay không. Cân nặng khỏe mạnh giúp não và tim của bạn hoạt động tốt hơn.



MẸO HAY GIÚP BẠN THÀNH CÔNG



TÌM HIỂU BMI CỦA BẠN

Chỉ số khối cơ thể (BMI) là một con số liên quan đến cân nặng của bạn với chiều cao của bạn. BMI tối ưu là dưới 25. Dưới 18,5 là thiếu cân. Bạn có thể tính BMI trên trang web hoặc gặp chuyên gia chăm sóc sức khỏe của bạn.



LƯỢNG THỨC ĂN ĐÓNG VAI TRÒ QUAN TRỌNG

Tìm hiểu về khẩu phần ăn và lượng thức ăn bạn cần ăn để duy trì sức khỏe.



HIỂU VỀ CALO

Calo là cách chúng ta nói về năng lượng. Đó là năng lượng mà cơ thể chúng ta lấy từ thức ăn và đồ uống, được sử dụng cho những việc như di chuyển và thở. Ăn quá nhiều calo và không hoạt động đủ có thể dẫn đến tăng cân.



VẬN ĐỘNG TÍCH CỰC

Căng thẳng có thể đánh lừa cơ thể bạn cảm thấy đói hoặc thèm đồ ăn không lành mạnh. Tập thể dục có thể làm giảm căng thẳng.



Ý TƯỞNG KIỂM SOÁT CÂN NẶNG

- Tăng lượng chất xơ bạn ăn và lượng nước bạn uống.
- Thêm protein vào bữa sáng của bạn. Protein sẽ giúp bạn no lâu hơn.
- Tránh thức ăn nhanh khi có thể.
- Đọc nhãn dinh dưỡng để biết thành phần dinh dưỡng và hàm lượng calo. Chú ý đến số lượng khẩu phần trong mỗi gói.



ĂN THÔNG MINH

Đọc nhãn thực phẩm để biết thành phần dinh dưỡng và hàm lượng calo trong mỗi khẩu phần.



NHẬN TRỢ GIÚP

Nói chuyện với bác sĩ hoặc chuyên gia dinh dưỡng đã đăng ký để được giúp đỡ kiểm soát cân nặng.

Tìm hiểu thêm tại heart.org/lifes8 (trang web bằng Tiếng Anh)