



نصائح لتحقيق النجاح



ابقَ على اطلاع



يمكن للطبيب أو فريق الرعاية الصحية مساعدتك على معرفة ما إذا كان وزنك صحيًا بالنسبة إلى عمرك وجسمك أم لا. يساعد الوزن الصحي دماغك وقلبك على أداء وظائفهما بشكل أفضل.

انتبه للحصص الغذائية



تعرف على أحجام الحصص ومقدار الطعام الذي تحتاج إلى تناوله للبقاء بصحة جيدة.

تعرف على مؤشر كتلة جسمك



مؤشر كتلة الجسم (BMI) هو رقم يحدد نسبة الوزن إلى الطول. ويعد مؤشر كتلة الجسم مثاليًا إذا كان أقل من 25. وتشير القيم أقل من 18,5 إلى نقص في الوزن. يمكنك حساب مؤشر كتلة الجسم عبر الإنترنت أو زيارة اختصاصي الرعاية الصحية.

كن نشطًا



قد يتسبب التوتر في إيهام الجسم بالشعور بالجوع أو الرغبة في تناول أطعمة غير صحية. لكن يمكن للتمارين الرياضية أن تساعد على تخفيف التوتر.

فهم السعرات الحرارية



تُعبّر عن الطاقة بوحدة السعرات الحرارية. فهي الطاقة التي نحصل عليها من الطعام والشراب، والتي نستخدمها في أمور مثل الحركة والتنفس. قد يؤدي تناول الكثير من السعرات الحرارية وعدم ممارسة النشاط بشكل كافٍ إلى زيادة الوزن.

تناول الطعام بذكاء



اقرأ ملصقات الأطعمة لمعرفة القيمة الغذائية ومحتوى السعرات الحرارية لكل حصة غذائية.

أفكار للتحكم في الوزن



- احرص على زيادة كمية الألياف التي تتناولها والمياه التي تشربها.
- أضف البروتين إلى وجبة الإفطار. حيث يساعد البروتين على الشعور بالشبع لفترة أطول.
- تجنّب الوجبات السريعة قدر الإمكان.
- اقرأ الملصقات الغذائية لمعرفة القيمة الغذائية ومحتوى السعرات الحرارية. وتحقق من أحجام الحصص في كل عبوة.

اطلب المساعدة



تحدث إلى الطبيب أو اختصاصي تغذية معتمد للحصول على المساعدة بشأن التحكم في الوزن.



تعرف على المزيد عبر heart.org/lifes8 (موقع الويب باللغة الإنجليزية)