

توصیه های خود مراقبتی برای داشتن یک زندگی فعال تر و کنترل وزن

- هنگام صحبت با تلفن ، راه بروید
- در باغچه کوچک منزل خود باغبانی کنید و برگ های خشک را جمع کنید .
- کارهای خانه را انجام دهید ؛ برای مثال جارو بزنید و زمین را دستمال بکشید .
- سی دقیقه از زمانی که در اداره به ناهار اختصاص می دهید ورزش کنید .
- با بچه هایتان بازی کنید و با آنها به پیاده روی بروید.
- به جای عوض کردن کانال تلویزیون با استفاده از ((کنترل از راه دور)) از دکمه های خود تلویزیون برای عوض کردن کانال استفاده کنید.
- از نشستن های طولانی ، مثلا در حین تماشای تلویزیون خود داری کنید.
- خودروی خود را در جایی دورتر از مرکز خرید پارک کنید و تا آن جا پیاده روی کنید
- برای خرید مایحتاج روزمره و هنگام رفتن به خانه یا محل کار مسیر را پیاده طی کنید و یا از دوچرخه استفاده کنید.
- وقتی بچه را به پارک می برید ، به جای نشستن روی صندلی ، در اطراف فضای بازی آن ها قدم بزنید
- در صورتی که منع پزشکی وجود نداشته باشد، تا حد امکان به جای آسانسور یا پله برقی از پله برای بالا و پایین رفتن استفاده کنید.
- به منظور اجرای صحیح حرکات ورزشی ، یک فیلم ورزشی بخرید و در خانه نگاه کنید.
- در روز تعطیل ، به همراه یک دوست به یک پیاده روی طولانی مدت بروید . زیاده از حد توقع نداشته باشید و یک مرتبه فعالیت بدنی را با شدت و مدت زیاد شروع نکنید . پیشرفت نیازمند زمان است و یک دفعه به دست نمی آید .
- از هر فرصتی برای انجام فعالیت بدنی استفاده کنید از زمان خود استفاده کنید تا زندگی سالم تری داشته باشید.
- همزمان با برنامه های نرمش و ورزش در تلویزیون همراه با آنها نرمش کنید.
- با دوستانی که فعالیت و جنب و جوش بیشتری دارند همراه شوید.
- در زمان صرف غذا تمام عوامل مزاحم مانند تلفن ، تلویزیون ، رایانه ، گوشی همراه و رادیو را خاموش و یا از خود دور کنید.
- اوقات فراغت خود را با ورزش سپری کند
- به جای تنقلات بی ارزش از میوه ، سبزی و مواد غذایی سالم استفاده کنید.
- به جای بلعیدن غذا هر لقمه را به آرامی بجوید و قاشق و چنگال را پس از خوردن هر لقمه از غذا در بشقاب بگذارید .
- اگر گرسنه نیستید ، غذا خوردن را به زمانی موکول کنید که واقعا گرسنه اید
- مدت زمان خاصی را برای خوردن غذا تعیین کنید (اما در آن زمان پرخوری نکنید)
- احساس واقعی گرسنگی را بشناسید
- اگر معمولا عادت دارید تمام غذای دورن بشقاب تان را بخورید بشقاب کوچکی تری برای خود بگذارید
- از خرید مواد غذایی پرکالری که شما را به خوردن هله هوله تحریک می کنند صرف نظر کنید یا پس از خرید ، آن ها را درجایی نگهداری کنید که دسترسی به آن آسان نباشد.
- هنگامی که گرسنه هستید به خرید مواد غذایی نروید .
- کاهش سرعت غذا خوردن و افزایش مدت جویدن غذا به کنترل وزن کمک می کند.
- با بهانه هایی که باعث میشود فعالیت بدنی کافی نداشته باشید مقابله کنید و برای هریک راه حلی پیدا کنید، بهانه هایی مثل کمبود زمان ، اثر اجتماعی ، کمبود انگیزه ، کمبود اراده یا انرژی ، کمبود منابع و هزینه ، اضافه وزن یا چاقی ، عدم امنیت ، داشتن فعالیت روزه مره زندگی ، خستگی ، مشغله زیاد .

تهیه کننده : واحد آموزش سلامت

تایید کننده: کارگروه آموزش به بیمار

تاریخ تهیه : ۱۴۰۴/۷/۱

تاریخ بازنگری: ۱۴۰۵/۷/۱

کد: SHBH-SCGUI-CGC-04

منبع: برنامه کشوری کنترل چاقی و راهنمای خود مراقبتی - معاونت بهداشتی