

# अपना वजन प्रबंधित करने के तरीके

## Ways to Manage Your Weight

Being overweight puts you at greater risk for health problems, such as high blood pressure, diabetes, and heart disease. Make healthy choices each day instead of going on and off diets. A slow loss of  $\frac{1}{2}$  to 2 pounds per week is best. If you lose too much too fast, you often gain the weight back. The key is finding healthy lifestyle changes that you can maintain long term.

- **Do not skip meals.** Start the day with a healthy breakfast. Eat at least 3 meals and 1 or 2 snacks each day to help your body have the energy it needs and to prevent hunger.
- **Control your portion size.** Use a small plate and take small amounts of a variety of foods. Do not go back for seconds.
- **Eat when you are hungry.** Avoid eating to relax, or because you are bored or depressed. Take a walk or do something you enjoy instead.
- **Write down all the food you eat.** Include the type of food, the amount, and the time you ate. This helps you become more aware so that you can better manage your eating.
- **Exercise.** Check with your doctor before starting a new exercise routine. Be more active by taking the stairs or parking your car farther away. Do at least 150 minutes of moderate physical activity each week. Examples of moderate activity are brisk walking, bike riding, swimming, running, and hiking. It is also recommended to stretch and strengthen your muscles 2 to 3 days a week. Lifting weights in a supervised program is one way to strengthen muscles. Exercise classes may also be helpful.

ज्यादा वजन होने से आपको उच्च रक्तचाप, मधुमेह और हृदय रोग जैसी स्वास्थ्य समस्याओं के लिए अधिक जोखिम होता है। डाइट पर जाने और उसे बंद करने के बजाय हर दिन स्वस्थ विकल्प चुनें। प्रति सप्ताह  $\frac{1}{2}$  से 2 पाउंड की धीमी कमी सबसे अच्छी है। यदि आप बहुत अधिक तेजी से वजन कम करते हैं, तो अक्सर आपका वजन वापस बढ़ जाता है। जीवनशैली में स्वस्थ बदलाव का पता लगाना वह कुंजी है जिसे आप लंबे समय तक बनाए रख सकते हैं।

- **भोजन न छोड़ें।** दिन की शुरुआत स्वस्थ नाश्ते के साथ करें। हर दिन कम से कम 3 भोजन और 1 या 2 स्नैक्स खाएं ताकि आपके शरीर को आवश्यक ऊर्जा मिल सके और भूख को रोका जा सके।
- **अपने खाने की मात्रा को नियंत्रित करें।** एक छोटी प्लेट का प्रयोग करें और विभिन्न प्रकार के खाद्य पदार्थ थोड़ी मात्र में लें। दोबारा न लें।
- **जब भूख लगे तभी खाएं।** आराम करने के लिए खाने, आप ऊब कर या उदास होकर खाने से बचें। इसके बजाय टहलें या कुछ ऐसा करें जिसमें आपको मजा आता हो।
- **आप जो भी खाना खाते हैं, उसे लिख लें।** खाने के प्रकार, मात्रा और समय को शामिल करें। यह आपको अधिक जागरूक बनने में सहायक है ताकि आप अपने खाने का बेहतर प्रबंधन कर सकें।
- **व्यायाम करें।** नए व्यायाम रुटीन को शुरू करने से पहले अपने डॉक्टर से सलाह करें। सीढ़ियाँ चढ़कर या अपनी कार को दूर पार्क करके अधिक सक्रिय रहें। हर सप्ताह कम से कम 150 मिनट की मध्यम शारीरिक गतिविधि करें। मध्यम गतिविधि के उदाहरण तेज चलना, बाइक चलाना, टैरना, दौड़ना और लंबी पैदल यात्रा हैं। सप्ताह में 2 से 3 दिन अपनी मांसपेशियों को फैलाने और मजबूत करने की भी सिफारिश की जाती है। पर्यवेक्षित कार्यक्रम में भार उठाना मांसपेशियों को मजबूत करने का एक तरीका है। व्यायाम की कक्षाएं भी सहायक हो सकती हैं।

- **Limit sugar and sweets.** Limit food that contains added sugars such as desserts, doughnuts, cookies, and candies. These have many calories, few nutrients, and leave you wanting more.
- **Drink water.** People who drink plenty of water are more likely to lose weight. Drink at least 6 to 8 glasses of water each day. If you are overweight, you may need to drink more water to stay hydrated. Drinking water helps to control your appetite and rid your body of waste.
- **Be careful when eating out.** When you eat out, preview the menu ahead of time. Choose soup and salad or smaller dishes that are low in fat and sodium. Ask for sauces and dressings on the side. If portions are large, share a plate or take half home. Ask about healthy menu choices.
- **Snack for better health.** If you are hungry between meals, eat 1 or 2, 100 to 200 calorie snacks. Enjoy fresh fruit, vegetables, or fat free light yogurt instead of packaged snacks. Whole wheat crackers, whole grain cereals, and oatmeal also make great snacks. They are good sources of fiber that keep you feeling full longer.
- **Use less fat when cooking.** Bake, broil, grill, roast, or steam food instead of frying. Trim fat and skin from meat. Drain fat.
- **Be a smart shopper.** Plan your meals. Use a list and avoid shopping when you are hungry. Buy fruit, whole grains, vegetables, seafood, chicken, and lean cuts of meat. If you eat dairy products, buy fat free or low fat versions.
- **चीनी और मिठाई सीमित करें।** डेजर्ट, डोनट्स, कुकीज और कैंडीज जैसे अतिरिक्त शक्कर वाले भोजन को सीमित करें। इनमें अधिक कैलोरी, कम पोषक तत्व होते हैं, और आप में और अधिक खाने की इच्छा पैदा करते हैं।
- **पानी पिएं।** जो लोग खूब पानी पीते हैं उनका वजन कम होने की संभावना अधिक होती है। प्रत्येक दिन कम से कम 6 से 8 गिलास पानी पिएं। यदि आपका वज़न अधिक है, तो आपको हाइड्रेटेड रहने के लिए अधिक पानी पीने की आवश्यकता हो सकती है। पानी पीना आपकी भूख को नियंत्रित करने और आपके शरीर के अवशेष से छुटकारा पाने में मदद करता है।
- **बाहर खाना खाते समय सावधान रहें।** जब आप बाहर खाते हैं, तो समय से पहले मेनू देख लें। सूप और सलाद या छोटे व्यंजन चुनें जिन में वसा और सोडियम कम हों। साइड में सॉस और ड्रेसिंग के लिए कहें। यदि मात्रा अधिक है, तो एक प्लेट साझा करें या आधा घर ले जाएँ। स्वस्थ मेनू विकल्पों के बारे में पूछें।
- **बेहतर स्वास्थ्य के लिए नाश्ता करें।** यदि आप भोजन के अंतराल में भूख महसूस करते हैं, तो 100 से 200 कैलोरी वाले 1 या 2, स्नैक्स खाएं। पैकेज्ड स्नैक्स के बजाय ताजे फल, सब्जियां, या फैट फ्री लाइट दही का आनंद लें। होल व्हीट क्रैकर्स, होल ग्रेन सीरियल्स और ओटमील भी बहुत अच्छे स्नैक्स होते हैं। वे फाइबर के अच्छे स्रोत हैं जो आपको लंबे समय तक तृप्त महसूस कराते हैं।
- **खाना बनाते समय कम वसा का प्रयोग करें।** तलने के बजाय बेक करें, उबालें, गिल करें, भूनें या भाप दें। मांस से वसा और त्वचा छांट लें। वसा को निकाल लें।
- **एक चतुर ग्राहक बनें।** अपने भोजन की योजना बनाएं। एक सूची का उपयोग करें और भूख लगने पर खरीदारी करने से बचें। फल, साबुत अनाज, सब्जियां, समुद्री भोजन, चिकन और मांस के वसा रहित टुकड़े खरीदें। यदि आप डेयरी उत्पाद खाते हैं, तो वसा रहित या कम वसा वाले संस्करण खरीदें।

Small changes can lead to good results. Talk to your doctor, nurse, or dietitian if you have any questions or concerns.

छोटे-छोटे बदलाव अच्छे परिणाम ला सकते हैं। यदि आपके कोई प्रश्न या सरोकार हैं, तो अपने डॉक्टर, नर्स या डायटीशियन से बात करें।