

# 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 of diets. A slow loss of ½-2 pounds per week is best. If you lose too much too fast, you often gain the weight back.

- **Do not skip meals.** Start the day with a healthy breakfast. Eating at least 3 meals each day helps your body have the energy it needs and prevents 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 of 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. Aim to exercise 1 hour each day, at least 5 days a week by doing activities such as walking, bike riding, swimming, running and hiking. Exercise classes may be helpful.
- **Limit sugar and sweets.** Limit food that contains added sugars such as desserts, doughnuts, cookies and candies. These have many calories and few nutrients. Use an artificial sweetener in drinks instead of sugar or drink diet soda.

# आपके वजन को नियंत्रित करने के तरीके

बहुत अधिक वजन होने से आपको उच्च रक्त चाप ( हाई ब्लड प्रैषर), मधुमेह (डायाबिटिस) और हृदय रोग होने का जोखिम बढ़ जाता है। बार बार डायट शुरू करने और छोड़ने के बदले स्वास्थ्यजनक आहार अपनाइए। हर हफ्ते धीरे-धीरे 1/2-2 पाउंड वजन कम करना सबसे अच्छा है। यदि आप बहुत जल्दी बहुत सारा वजन गँवाते हैं, तो कई बार वह फिर से बढ़ जाता है।

- **खाना न छोड़ें।** दिन की शुरुआत एक स्वास्थ्यप्रद नाश्ते से करें। दिन में कम से कम 3 बार खाने से आपके शरीर को जितनी ताकत की जरूरत होती है, वह मिलती है और भूख नहीं लगती।
- **अपने खाने के भाग की मात्रा को नियंत्रित करें।** छोटी प्लेट का इस्तेमाल करें और कम मात्रा में अनेक प्रकार का खाना लें। दोबारा न लें।
- **जब आप को भूख लगे, तब खाएँ।** आराम करने के लिए या बोरियत या उदासी को दूर करने के लिए मत खाएँ। उसके बदले घूमने जाएँ या आपको जिस में मजा आता हो ऐसा कुछ करें।
- **आप जो भी खाते हैं, वो लिखिए।** इसमें आहार का प्रकार, उसकी मात्रा और आप ने जिस समय खाया यह शामिल करें। इससे आप और जागरूक होते हैं और अपने खाने की आदतों को ज्यादा व्यवस्थित कर सकते हैं।
- **कसरत करें।** कसरत का नया कार्यक्रम शुरू करने से पहले अपने चिकित्सक की सलाह लें। सीढ़ियाँ चढ़ कर या अपनी गाडी थोडा दूर पार्क कर और प्रवृत्तिमय बनिए। हफ्ते में कम से कम 5 दिन, चलने, साइकिल चलाने, तैरने, दौड़ने और हाइकिंग जैसे कार्यों से दिन में 1 घण्टा कसरत करने का लक्ष्य बनाइए। कसरत के वर्ग में जाने से मदद मिल सकती है।
- **शक्कर और मीठा कम करें।** जिस आहार में ऊपर से शक्कर डाली जाती है जैसे डिजर्ट्स, डोनट्स, कुकीज़ और कैंडीज़ वो कम लें। इन में कैलरी ज्यादा होती है और पोषक तत्व कम। पेय पदार्थों में शक्कर की जगह कृत्रिम मिठास का उपयोग करें या डायट सोडा पिएँ।

- **Drink water.** People who drink plenty of water are more likely to lose weight. Drink 6-8 glasses of water each day.
- **Be careful when eating out.** When you eat out, choose soup and salad or smaller dishes that are low in fat. Ask for sauces and dressings on the side. If portions are large, share a plate or take half home. Ask for healthy menu choices.
- **Snack for better health.** Enjoy fresh fruit, vegetables, or fat free light yogurt instead of packaged snacks. Low fat crackers, whole grain cereals and oatmeal also make great snacks.
- **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 ahead for 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.

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

- **पानी पीजिए।** जो लोग बहुत पानी पीते हैं उनका वजन कम होने की संभावना ज्यादा है। हर रोज 6–8 गिलास पानी पीजिए।
- **बाहर खाते समय सचेत रहें।** जब आप बाहर खाना खाते हैं, तब सूप और सलाद या कम चरबी वाली छोटी चीजें चुनें। सॉस और ड्रेसिंग साइड पर लीजिए। यदि खाना ज्यादा है, किसी के साथ बाँटिए या आधा घर ले जाइए। मेन्यु में स्वास्थ्यप्रद चीजों के बारे में पूछिए।
- **बेहतर स्वास्थ्य के लिए नाश्ता।** पैक किए हुए नाश्ते के बदले ताजे फल, सब्जियाँ, या चरबी रहित हल्का योगर्ट खाईए। लो फैट क्रैकर्स, होल ग्रेन सिरियल्स और ओट मील भी अच्छा नाश्ता बन सकते हैं।
- **खाना पकाते वक्त कम चरबी का उपयोग कीजिए।** आहार तलने के बदले सेंके, भुनें, ग्रिल करें, तपाएँ या उसे दम दें। मांस में से चरबी और खाल निकाल लें। चरबी छान लें।
- **होशियार खरीदार बनें।** खाने के लिए पहले से योजना बनाएँ। एक सूची का उपयोग करें और उस समय खरीदारी न करें, जब आपको भूख लगी हो। फल, होल ग्रेन, सब्जियाँ, सामुद्रिक आहार, मुर्गी और मांस के बिना चरबी के टुकड़े खरीदें। यदि आपको डेयरी उत्पाद पसंद हैं, तो उनके चरबी विहीन या कम चरबी वाले रूप खरीदें।

छोटे परिवर्तनों से अच्छे परिणाम मिल सकते हैं। यदि आपका कोई प्रश्न या चिंता हो, तो अपने चिकित्सक, नर्स या आहार विशेषज्ञ (डायटीषियन) से बात करें।

2/2006. Developed through a partnership of The Ohio State University Medical Center, Mount Carmel Health and OhioHealth, Columbus, Ohio. Available for use as a public service without copyright restrictions at [www.healthinfotranslations.com](http://www.healthinfotranslations.com).

Ways Manage Weight. Hindi