

# فقدان الوزن مع السكري

ضع هذه القائمة على الثلاجة أو الحائط لمساعدتك على تذكر هدفك. الوقت المناسب لبدء برنامجك الصحي لإنقاص الوزن هو الآن !

زيادة الوزن المترافقة مع الإصابة بمرض السكري تزيد من خطر الإصابة بمشاكل صحية خطيرة أخرى

إذا كنت بحاجة لإنقاص وزنك، فإن هدفك هو حرق سعرات حرارية أكثر مما تأكله كل يوم. فيما يلي بعض الطرق البسيطة لمساعدتك على القيام بذلك :

خذ وقتك. الحميات التي تعد بخسارة سريعة للوزن هي غير فعالة وغير صحية

استخدم مذكرة لتسجيل الوجبات. كتابة ما تأكله وعدد المرات التي تأكل بها ستفاجئك! ستساعدك المذكرة على تناول كميات أقل من الطعام

كل ببطء. تحتاج معدتك 20 دقيقة للبدء بشعور الشبع

لا تتخطى وجبات الطعام. الأشخاص الذين يتخطون وجبات الطعام يفقدون وزناً أقل من الأشخاص الذين يتناولون 3 وجبات يوميًا

تناول الطعام في المنزل. من السهل التحكم في ما تأكله إذا قمت بتحضير طعامك بنفسك

قم بقياس طعامك. غالبًا ما تكون حصص الطعام (الكمية التي تأكلها) أكبر مما تعتقد. إذا كنت تتناول الطعام بالخارج، شارك الوجبة أو خذ نصف الوجبة للبيت للاكل في اليوم التالي

تناول 5 إلى 9 حصص من الفواكه والخضراوات يوميًا. إنها صحية، تحتوي على القليل من السعرات الحرارية، وتجعلك تشعر بالشبع

اشرب 5 إلى 8 أكواب من الماء يوميًا. الماء لا يحتوي على سعرات حرارية. اشربه قبل وجبات الطعام لمساعدتك على تناول كميات أقل

تجنب الوجبات الخفيفة. إذا لم تستطع القيام بذلك، تناول الفواكه والخضار بدلاً من رقائق الشيبس، الحلوى أو الكعك

كن نشيطاً قم بالمشي، ركوب الدراجة أو الركض. أي تمرين سيساعدك على حرق السعرات الحرارية. حاول أن تكون نشيطاً لمدة 30 دقيقة أو أكثر يوميًا

