

10 توصیه برای پیشگیری از اضافه وزن و چاقی

- 1- تعداد وعده های غذایی را در روز افزایش و حجم آن را کاهش دهید.
- 2- غذا را به آرامی میل کنید و بین لقمه های غذایی اندکی تامل کنید.
- 3- ساعت های غذایی خود را منظم کنید و سر ساعت وعده های غذایی را میل کنید.
- 4- فعالیت بدنی خود را افزایش دهید و در هفته 150 دقیقه را به فعالیت بدنی خود اختصاص دهید.
- 5- هنگام خرید به میزان کالری و چربی و قند محصول مورد نظر دقت کنید.
- 6- منابع کم چرب لبنیات (زیر 2/5 درصد) را جایگزین انواع پرچرب کنید.
- 7- نیمی از بشقاب مصرفی روزانه خود را از سبزیجات پر کنید.
- 8- آب مصرفی خود را در طول روز افزایش دهید.
- 9- روغن مصرفی در غذاهای خود را به نصف کاهش دهید.
- 10- هنگام گرسنگی منابع کم کالری و طبیعی را انتخاب کنید.