

Protect Your Heart by Losing Weight

إحم قلبك بتنزيل الوزن

Toolkit No. 11

مجموعة المعلومات رقم 11

What strategies can help me lose weight?

ما هي الاستراتيجيات التي يمكن أن تساعدني على تنزيل الوزن؟

Here's what works for people who have lost weight and kept it off:

- They cut back on calories and fat.
- They're physically active most days of the week.
- They eat breakfast every day.
- They keep a record of their weight, what they eat and drink, and what they do for physical activity.

نورد أدناه الأشياء التي قام بها الأشخاص وأدت إلى تنزيل وزنهم وحافظوا على وزنهم بعدها:

- أنقصوا من السعرات الحرارية والدهنيات.
- حافظوا على نشاطهم الرياضي معظم أيام الأسبوع.
- تناولوا وجبة الفطور كل يوم.
- يدونوا في سجل وزنهم، ماذا يأكلون ويشربون، وماذا يفعلون من نشاط رياضي.

Some people attend weight-loss programs; others use these strategies on their own. Think about which approach will work best for you. Just remember that studies show it's much easier to lose weight when you use a combination of meal planning and physical activity.

Losing weight lowers your risk of heart disease and stroke because it helps you control blood glucose (sugar), blood pressure, and cholesterol levels. You don't have to lose a lot of weight to see the benefits—even a loss of 10 to 15 pounds can help a lot.

إن تنزيل الوزن يخفض من خطر مرض القلب والسكتة الدماغية لأنه يساعدك على التحكم بغلوكوز الدم (السكر)، ارتفاع ضغط الدم، ومعدلات الكوليسترول. لا داعٍ لتنزيل الكثير من الوزن لترى النتائج المفيدة – لأن تنزيل 10 إلى 15 باوند فقط يساعد كثيراً.

Weight loss can be a struggle because it means making changes in the way you eat and in your level of physical activity. The older we get, the harder it is for us to lose weight because we burn fewer calories. We also tend to be less active. Losing weight takes time—and that can be frustrating. **The good news is that you can lose weight and keep it off, even if you've never done it before.**

يمكن أن يكون تنزيل الوزن كفاحاً لأنه يعني إدخال التغييرات على الطريقة التي تأكل بها وعلى معدل نشاطك الجسمي. كلما ازداد بنا العمر، كلما صعب علينا تنزيل الوزن لأننا نحرق كمية أقل من السعرات الحرارية. كما أننا نصبح عادة أقل نشاطاً من قبل. إن تنزيل الوزن يستغرق زمناً – ويمكن أن يتسبب ذلك بالخيبة النفسية. الأتباء الجيدة هي أنه يمكنك تنزيل وزنك والمحافظة عليه، حتى ولو أنك لم تفعل ذلك من قبل على الإطلاق.

her ice cream. She thought it would be too hard to do.

- Then she thought about ways she could cut calories to lose weight. She decided that one way might be to eat something instead of ice cream. She wasn't ready to try it but thought she might be ready in the future.
- After a while, she decided that soon she'd be ready to make a change in her snack, even within the month. She made a realistic plan— she'd have fruit instead of ice cream several times a week.
- Then she took action. She bought her favorite fruit and started eating it four times a week instead of ice cream.
- Now, after more than 6 months of her new habit, it's part of her routine.

- أولاً، لم تكن مهتمة بإجراء التغيير. لم تكن مستعدة للإستغناء عن البوظة. كانت تعتقد بأنه من الصعب عليها أن تفعل ذلك.
- ثم فكرت بالطرق التي يمكنها من خلالها أن تخفض السعرات الحرارية لتنزيل الوزن. فقررت بأن إحدى الطرق هي أن تأكل شيئاً بديلاً عن البوظة. ولم تكن مستعدة لتجربة ذلك ولكنها فكرت بأنها ستكون مستعدة في المستقبل.
- بعد فترة، قررت بأنه بعد وقت قصير ستكون مستعدة لإجراء التغيير في وجبتها الخفيفة، أي في خلال شهر. ووضعت خطة واقعية – بأنها ستتناول الفواكه بدلاً عن البوظة عدة مرات في الأسبوع.
- ثم بدأت بالعمل على ذلك. فإبشرت أكثر ما تفضله من الفاكهة وبدأت تأكلها 4 مرات في الأسبوع بدلاً من البوظة.
- الآن، بعد ستة أشهر من عاداتها الجديدة، أصبح ذلك من روتينها العادي.

Think about what stage you're in for changes you'd like to make. Are you in the early stages— not ready for a change yet? Or maybe you're interested in losing weight but you haven't taken action. The next step is to decide what you're willing and able to do. Then plan exactly how and when you'll

يحضر بعض الناس برامجاً لتنزيل الوزن؛ بينما ينفذ الآخرون هذه الاستراتيجيات بأنفسهم. فكر بأي الأساليب التي يمكن أن تكون فعالة معك. ولكن عليك أن تتذكر ما دلت عليه الدراسات وهو بأنه أكثر سهولة بكثير تنزيل الوزن عن طريق الجمع بين وضع خطة للوجبات الغذائية والقيام بالأنشطة الرياضية.

What's the secret to changing habits?

Understanding the process for changing habits can make it easier for you to change the way you eat and increase your activity. Every change involves several stages, and each stage is important. Here's an example. Sue used to have ice cream almost every night for her snack. But she wanted to lose weight.

ما هو السر في تغيير العادات؟

يمكن أن يؤدي فهم عملية تغير العادات لديك إلى تسهيل تغيير طريقة أكلك وزيادة نشاطك. يتضمن كل تغيير عدة مراحل، وكل مرحلة مهمة. وهذا مثال على ذلك. كانت سوزان معتادة على تناول البوظة كل مساء تقريباً كوجبة خفيفة. ولكنها أرادت تنزيل وزنها.



Regular physical activity, like dancing, can help you lose weight.

يمكن أن تساعد الأنشطة المعتادة اليومية، مثل الرقص، من تنزيل الوزن.

- At first, she wasn't interested in making a change. She wasn't ready to give up

spices, salsa, lemon juice, or other low-fat choices.

- Check food labels. Choose the products with fewer calories and less fat.
- Stock your kitchen with low-calorie, low-fat snacks, such as air-popped popcorn, pretzels, and fruit. Keep serving sizes small.
- Other things I can do: _____

كيف تخفض السعرات الحرارية والدهنيات

- تناول حصصاً أصغر من أكلاتك المفضلة المرتفعة السعرات الحرارية.
- عندما تأكل في المطعم، إقتسم الطبق الرئيسي مع صديق أو أحد أفراد الأسرة. أو خذ منه جزءاً إلى البيت لتأكله في اليوم التالي.
- إطلب صلصة أو مرقة السلطة "منفصلة" ثم إستعمل منها أقل كمية ممكنة.
- تناول قطعة فاكهة أو خضروات مع كل وجبة رئيسية أو خفيفة.
- إطبخ بالطرق القليلة الدهنيات: لحم أو طعام محمر، مشوي بالفرن أو على المشواة، بالمايكرويف، البخار أو بالتحميص. إستعمل مقلاة غير لاصقة و خاخ للطبخ.
- إستبدل الأطعمة بالمواد القليلة الدهنيات في وصفات الطبخ. مثلاً، جرب الجبن القليلة الدهنيات بدلاً عن الجبن العادية.
- قلل من المواد المدهنة التي تضعها تُدوِّق بها الأطعمة، مثل الزبدة، المارجرين، الكريمة الحامضة، صلصة السلطة العادية، المايونيز، أو مرق اللحم الخاثر. بدلاً عن ذلك، دُوِّق طعامك بالأعشاب، البهارات، الصلصة، عصير الليمون، أو الخيارات الأخرى القليلة الدهنيات.
- إقرأ لوائح معلومات الأطعمة. إختار المنتج الذي يحتوي على كمية أقل من السعرات الحرارية والدهنيات.
- خزّن في مطبخك المأكولات الخفيفة القليلة السعرات الحرارية، مثل ذرة البوب كورن (بوشار) المفتحة بالهواء، اليريتزل، والفواكه. وحافظ على الحصص بالحجم الصغير.
- أشياء أخرى أستطيع القيام بها: _____

How to be more physically active

Take a 30-minute walk every day. Or split

do it.

فكر بالمرحلة التي تمر أنت بها من أجل التغييرات التي تريد القيام بها. هل أنت في المراحل المبكرة – غير مستعد للتغيير بعد؟ أو يمكن أنك مهتم بتنزيل الوزن، لكنك لم تقم بأي عمل بعد. إن الخطوة التالية هي أن تقرر ماذا مستعد وقادر على عمله. ثم خطط بالضبط كيف ومتى ستقوم بذلك.

Strategies for Losing Weight

Choose things to do that will help you lose weight. Put a check mark next to the things you're willing and able to do. Or write down your own ideas. Remember that every step you take helps move you toward your goal.

إستراتيجيات تنزيل الوزن

إختار الأشياء التي يمكنك القيام بها لتساعدك على تنزيل وزنك. ضع إشارة إلى جانب الأشياء التي تكون مستعداً وقادراً على عملها. أو إكتب آراءك الشخصية. تذكر أن كل خطوة تقوم بها تقربك من هدفك.

How to cut back on calories and fat

- Eat smaller servings of high-calorie favorites.
- When you eat out, split a main dish with a friend or family member. Or take some home for tomorrow.
- Ask for salad dressings and sauces “on the side” and then use as little as possible.
- Include a fruit or a vegetable with every meal or snack.
- Cook in low-fat ways: roast, broil, grill, microwave, steam, or bake. Use nonstick pans or cooking sprays.
- Substitute low-fat ingredients in your favorite recipes. For example, try low-fat cheese instead of the regular kind.
- Cut back on high-fat toppings, such as butter, margarine, sour cream, regular salad dressing, mayonnaise, or gravy. Instead, season your food with herbs,

Many people find that writing everything down helps keep them on target. Use a small notebook and keep it with you all day.

- Write down everything you eat and drink. Include the serving size. Some people set target levels of calories or grams of fat and keep track of their daily totals.
- Make a note of what kind of physical activity you've done and for how long.
- You may want to check your weight once a week and write it down or use your clothes as a measure of weight loss. Are your pants a bit loose around the waist? Can you fit into the blouse you haven't worn for years?

كيف تحتفظ بسجل عن تقدمك

إحتفظ بسجل عن جهودك في تنزيل الوزن. يجد الكثيرين من الناس أن كتابة كل شيء على ورق يساعد على إستمرارهم نحو الهدف. إستعمل دفترًا صغيراً وإحتفظ به معك طول اليوم.

- إكتب كل شيء تأكله وتشربه، بما في ذلك حجم الحصة. يضع بعض الناس لأنفسهم معدلاً معيناً من حيث السعرات الحرارية أو الغرامات من الدهون مع متابعة المجموع اليومي.
- إكتب ملاحظة عن نوع النشاط الرياضي الذي قمت به ومدته.
- ربما تريد أن تفحص وزنك مرة بالأسبوع وتكتب الوزن أو يمكنك إستعمال الملابس كقياس لتنزيل الوزن. هل كان بنطلونك واسع قليلاً حول الوسط؟ هل تستطيع لبس البلوزة التي لم تلبسها لسنوات طويلة؟

How a support system can help

Many people find it motivating to meet on a regular basis with people who are also trying to lose weight. You may want to consider joining a group for weight loss, exercise, or general support. Or create your own support system by talking with friends and family about your successes and your struggles. Find a walking buddy or friends who also

up your daily activity—try a 10-minute walk after each meal. If you haven't been very active recently, check with your health care team first. Start off with a 10- to 15-minute walk every other day, then little by little walk farther and walk more often.

- Find a physical activity you enjoy, like swimming, dancing, bicycling, or doing the exercises on TV programs.
- Be active around the house: work in the yard, play with the kids, get up to change the TV channel, and walk around while you talk on the phone.
- Take the stairs instead of the elevator.
- Take the dog for regular walks.
- Walk instead of drive whenever you can.
- Park at the far end of the shopping center lot and walk to the store.
- Other things I can do: _____

كيف تزيد من نشاطك الرياضي

- تمشي كل يوم لمدة 30 دقيقة. أو إقسم نشاطك اليومي – جرب 10 دقائق من المشي بعد كل وجبة. إذا لم تكن نشطاً في الآونة الأخيرة، إسأل فريق رعايتك الصحية أولاً. إبدأ بالمشي: 10 إلى 15 دقيقة مرة كل يومين، ثم إمش مسافة أكبر شيئاً فشيئاً في فترات أقرب من قبل.
- أوجد نشاطاً رياضياً تستمتع به، مثل السباحة، الرقص، ركوب الدراجة، أو القيام بالتمارين حسب برامج التلفزيون.
- كن نشطاً حول البيت: إعمل في حديقة البيت، إلعب مع الأطفال، إنهض لتغيير محطة التلفزيون، وتمشي وأنت تتكلم على الهاتف.
- إستعمل السلم بدلاً عن المصعد الكهربائي.
- أخرج الكلب للتمشي في أوقات منتظمة.
- إمش عوضاً عن إستعمال السيارة كلما أمكن ذلك.
- أوقف السيارة في نهاية موقف السيارات بمركز التسوق وإمش إلى المحلات التجارية.
- أشياء أخرى أستطيع القيام بها: _____

How to keep a record of your progress

Keep track of your weight loss efforts.

want to improve their health and work together to set goals for success.

كيف يمكن لنظام الدعم أن يساعد

يجد العديد من الناس بأنه من المشجع الإجماع بشكل منتظم مع آخرين من الذين يحاولون أيضاً تنزيل وزنهم. فمن الممكن أن تفكر بالإنضمام إلى مجموعة لتنزيل الوزن، التمرين، أو الدعم بشكل عام. أو يمكنك أن تشكل نظام دعم خاص بك بالتحدث إلى أصحابك وأفراد الأسرة عن نجاحك وكفاحك. أوجد زميلاً يمشي معك أو أصحاباً يريدون أيضاً أن يحسنوا صحتهم والعمل معاً لتحديد أهداف للنجاح.



American Diabetes Association 1-800-DIABETES (342-2383) www.diabetes.org

©2004 by the American Diabetes Association, Inc. 03/04