



Guia rápido

Dicas para atingir e manter um peso saudável
Hábitos para uma perda de peso bem-sucedida



Dicas para atingir e permanecer no peso saudável

A perda de peso pode ajudá-lo a evitar ou adiar o diabetes tipo 2. Experimente estas dicas.

Dica 1: Definir uma meta de peso

Fale com seu profissional de saúde. Definam uma meta de peso juntos.

Minha meta de peso: _____

Por que quero atingir e manter esse peso:



Dica 2: Coma menos calorias - você decide como!

Algumas pessoas deixam de comer sobremesas muito doces para ajudar a diminuir as calorias. Outras acham que avaliar os alimentos e controlar as porções é a chave. Fazer apenas algumas mudanças pode ajudar na perda de peso.

Dicas para ingerir menos calorias

► **Limite os lanchinhos muito calóricos.** Em vez disso, opte por lanchinhos saudáveis, de baixas calorias. Por exemplo, experimente uma cenoura com molho com baixo teor de gordura ou algumas bolachas de água e sal integrais com uma fatia de queijo com baixo teor de gordura.

► **Pule os doces e as sobremesas gordurosas.** Em vez disso, experimente iogurte sem gordura com frutas.

► **Reduza as bebidas calóricas.** Se beber álcool, limite a quantidade. Beba água em vez de refrigerante. Se beber suco, beba apenas ½ xícara de suco de 100% de fruta. Adicione água se você quiser beber uma quantidade maior.

► **Coma porções menores.** Use um medidor para saber a quantidade exata do que você come. Quando você começar a medir sua comida, você se surpreenderá ao saber o quanto está comendo!

Outras coisas que funcionam para mim:





Dicas para atingir e permanecer no peso saudável

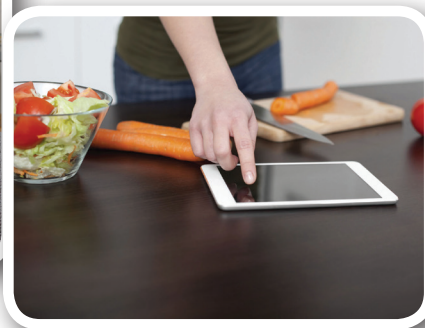
Dica 3: Monitore sua alimentação

Estudos mostram que monitorar suas refeições e bebidas podem ajudar na perda de peso. O monitoramento dará a você uma ideia dos seus padrões alimentares. Por exemplo, você está fazendo muitos lanchinhos no final do dia?

Experimente monitorar quando, o que, and o quanto você come e bebe. Monitore também as calorias.

Formas de monitorar

- ▶ Registre um áudio com um smartphone ou outro dispositivo.
- ▶ Tire uma foto da sua comida. Passe a limpo depois.
- ▶ Use um notebook, planilha ou aplicativo para smartphone ou computador.
- ▶ Anote estes detalhes no seu Registro de Alimentação.





Dicas para atingir e permanecer no peso saudável

Dica 4: Adicione atividade! Isto queima calorias

Manter-se fisicamente ativo pode ajudá-lo a queimar algumas das calorias que você ingere. Isso faz sentido—manter-se ativo ajuda você a queimar algumas das calorias que você ingere. Além disso, músculos queimam calorias, mesmo em repouso.

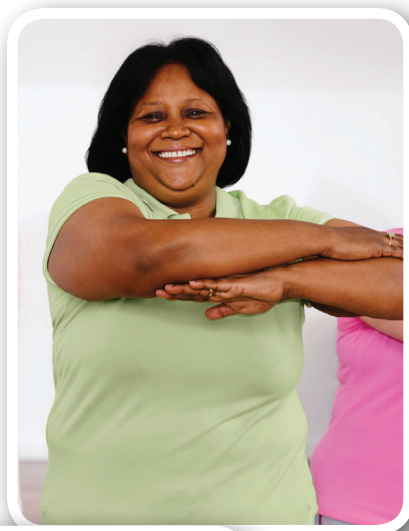
Acesse www.choosemyplate.gov e pegue dicas de como você pode se manter ativo. Você também pode aprender mais sobre os tipos e a quantidade de atividade que você precisa para ter mais saúde. Esteja certo de encontrar algo que você gosta!

Formas de adicionar atividade ao seu dia

Assinale as ideias que você quer experimentar.

- ☐ Faça uma trilha com seus filhos ou netos.
- ☐ Caminhe sem sair do lugar enquanto assiste TV ou vídeos.
- ☐ Ande de bicicleta.
- ☐ Suba pela escada.
- ☐ Experimente um novo esporte.
- ☐ Caminhe durante seu horário de almoço.

Outras formas de adicionar atividade:



Adaptado de: Coma Saudável do Seu Jeito. 4 principais dicas para perder peso e continuar sem ele. OPPHP.
http://www.health.gov/dietaryguidelines/workshops/DGA_Workshops_Wkshp_4_handout.pdf



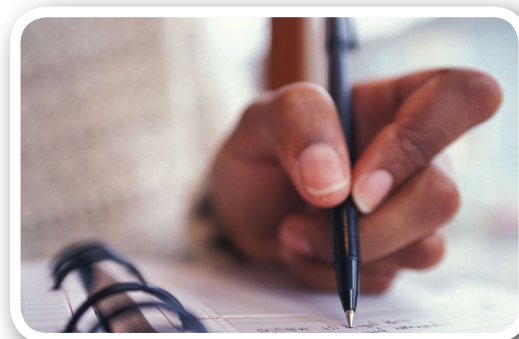
Hábitos para uma perda de peso bem-sucedida

Em estudos de pessoas que perderam peso e mantiveram o peso alcançado, certos hábitos provaram-se bem-sucedidos. Estes hábitos também podem ajudá-lo a ser bem-sucedido!

Monitore sua alimentação e sua atividade

- Mantenha um registro de alimentação e um registro fitness. Isto pode ajudá-lo a monitorar seu progresso e perceber tendências.

Por exemplo, você pode perceber que você compra comida não saudável de uma máquina automática quando trabalha até tarde. Para resolver este problema, você pode levar sua própria marmita de lanchinhos. Ou você pode perceber que você pula seu treino quando seus netos vêm visitá-lo. Para resolver este problema, você pode fazer alguma atividade com eles, como jogar frisbee.



Adote hábitos saudáveis e realistas de alimentação

- Escolha hábitos saudáveis que você possa manter a longo prazo.

Isto vai ajudá-lo a manter um peso saudável. Para mais ideias sobre alimentação saudável, acesse Alimentação Saudável para um Peso Saudável (http://www.cdc.gov/healthyweight/healthy_eating/index.html).

- Esteja consciente.

Planeje-se com antecedência para feriados, viagens e eventos especiais. Isto vai ajudá-lo a monitorar seus hábitos alimentares.

- Tome café da manhã todos os dias.

Isso vai ajudá-lo a fazer escolhas saudáveis. Se você pular o café da manhã, você pode ficar com muita fome e fazer escolhas não saudáveis.





Hábitos para uma perda de peso bem-sucedida

Monitore seu peso

- Pese-se.

Experimente pesar-se uma vez por semana. Deste modo, você pode ajustar sua alimentação e atividade conforme a necessidade. É mais fácil retomar o controle quando você ganhou de 1 a 2 quilos do que quando você ganhou de 2 a 3.

Mantenha-se ativo

- Tenha uma atividade física todo dia.

Mantenha uma atividade por pelo menos 150 minutos toda semana, em um ritmo moderado ou mais. Isto significa ter atividade por 22 minutos por dia. Você pode quebrar isso em períodos mais curtos. Por exemplo, você pode ter uma atividade por 10 minutos toda manhã e 12 minutos toda tarde.

Obtenha apoio da família e amigos

- Peça para que sua família e amigos encorajem você, tenham refeições saudáveis com você, e se exercitem com você.

O apoio deles pode ajudá-lo a manter-se no rumo e a lidar com os desafios.

Obtenha apoio de outros

- Entre para um time ou associação esportiva.
- Junte-se a um grupo de apoio—on-line ou presencial.
- Participe de um grupo de caminhada. Ou comece um você mesmo.
- Faça aulas de culinária saudável.

