



Să vorbim despre greutate

Ghid pentru dezvoltarea unor obiceiuri mai sănătoase



National Clinical
Programme for
Obesity

“

Auzim adesea că gestionarea greutății înseamnă pur și simplu să mănânci mai puțin și să faci mai multă mișcare. În realitate, este mai complicat de atât.

Indiferent de greutatea ta, urmarea unui plan alimentar mai sănătos și un stil de viață activ vor avea un impact pozitiv asupra sănătății tale. ”



Cuprins

Secțiunea 1	Despre acest ghid	2
-------------	-------------------	---



Secțiunea 2	Pași cheie către obiceiuri mai sănătoase	4
	▶ Pasul 1: Înțelegerea obiceiurilor sănătoase	5
	Bunăstarea mintală	5
	Somnul	7
	Alimentația sănătoasă	8
	Activitatea fizică	12
	Timpul petrecut stând așezat	15
	▶ Pasul 2: Explorarea obiceiurilor sănătoase	16
	▶ Pasul 3: Stabilirea obiectivelor și elaborarea planului	27
	▶ Pasul 4: Urmărirea propriului progres	35
	▶ Pasul 5: Gestionarea provocărilor și a eșecurilor	36



Secțiunea 3	Să recapitulăm	38
-------------	----------------	----



Secțiunea 4	Informații suplimentare	39
	Activitatea fizică și afecțiunile medicale	40

Secțiunea 1: Despre acest ghid

Dacă ai nevoie de ajutor pentru a-ți gestiona greutatea și sănătatea, atunci acest ghid este pentru tine. Ghidul nu se referă la pierderea rapidă în greutate, diete miraculoase sau despre a deveni un împătimit al fitnessului.

Poți folosi ghidul pentru:

- ▶ a afla mai multe despre obiceiurile tale zilnice de alimentație și activitate fizică;
- ▶ a găsi informații utile care să te ajute în călătoria ta către obiceiuri de viață sănătoase;
- ▶ să-ți stabilești propriile obiective și să te pregătești pentru provocările cu care te-ai putea confrunta;
- ▶ să găsești modalități de a ține evidența evoluției tale.

Poți folosi acest ghid singur sau împreună cu un specialist din domeniul sănătății. Scopul acestui ghid este de a te ajuta să dezvolti obiceiuri mai sănătoase, care să contribuie la menținerea sănătății și a stării tale de bine. Scăderea greutății corporale poate avea beneficii pentru sănătate. Greutatea ideală este greutatea pe care o atingi în timp ce duci o viață cât mai sănătoasă și fericită. Dacă ai peste 65 de ani, este posibil ca pierderea în greutate să nu fie recomandată din cauza riscului de fragilitate. Dacă ai nelămuriri legate de greutatea și sănătatea ta, discută cu medicul de familie.

Ghidurile de practică clinică pentru gestionarea obezității la adulți în Irlanda prezintă practicile medicale de bună calitate pentru obezitate. Le poți accesa la aso.info/guidelines. Coaliția Irlandeză pentru Persoanele care Suferă de Obezitate este o sursă de sprijin personal între persoane aflate în situații similare. Îi poți contacta la icpobesity@gmail.com, pe Facebook www.facebook.com/ICPObesity sau pe Twitter [@icpobesity](https://twitter.com/icpobesity).



Greutatea ideală este greutatea pe care o atingi în timp ce duci o viață cât mai sănătoasă și fericită.

Greutatea corporală este un subiect complex

Sănătatea nu este determinată doar de greutatea corporală. Supraponderalitatea este un termen care descrie excesul de greutate corporală, iar atunci când greutatea afectează sănătatea, se numește obezitate. Obezitatea este o boală cronică ce necesită gestionare și tratament pe tot parcursul vieții. Este necesară o evaluare clinică pentru a diagnostica obezitatea și pentru a decide ce plan de tratament este cel mai potrivit pentru tine. Dacă nu ești sigur sau ești îngrijorat, adresează-te medicului de familie sau unui specialist din domeniul sănătății.

Greutatea în plus poate crește riscul de:

- boli cardiace și accident vascular cerebral,
- diabet de tip 2,
- unele afecțiuni musculare și osoase (de exemplu, osteoartrita),
- unele tipuri de cancer (de exemplu, cancer de sân, ovarian, de prostată, ficat, vezică biliară, rinichi și colon).

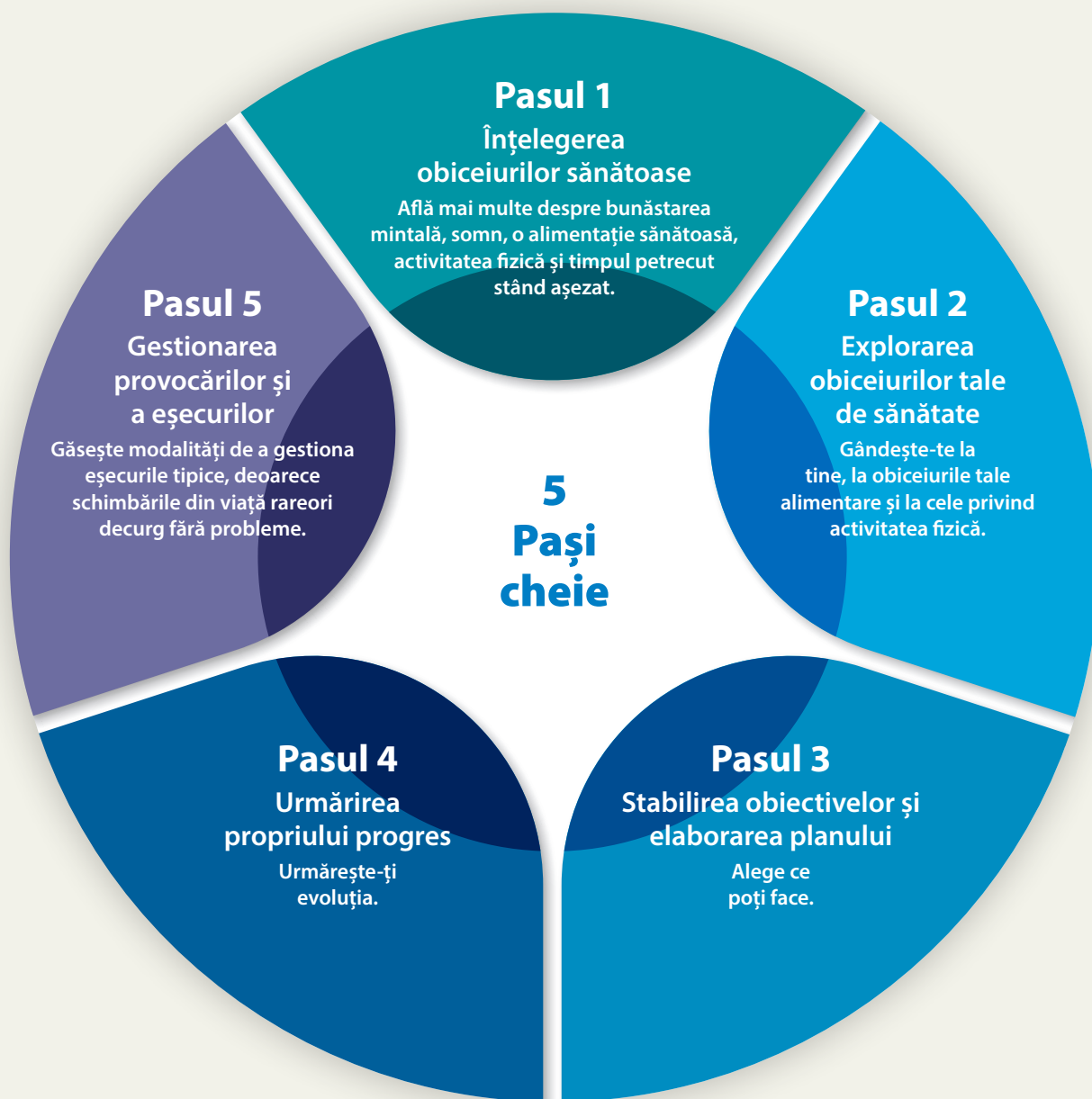
Multe lucruri ne influențează greutatea corporală



Există beneficii pentru sănătate dacă slăbești între 5 și 10% din greutatea corporală. Dar pierderea în greutate este complicată, dificilă și greu de menținut. Cercetările au descoperit peste 100 de lucruri legate de greutatea corporală. Unele sunt personale, în timp ce altele sunt influențate de societate, cultură și mediul nostru.

Secțiunea 2: Pași cheie către obiceiuri mai sănătoase

Există cinci pași cheie pentru a-ți gestiona greutatea și a avea grijă de sănătatea ta.



Pasul

1

Înțelegerea obiceiurilor sănătoase

În această etapă, analizăm aspectele vieții noastre care ne pot ajuta să fim cât mai sănătoși posibil, indiferent de greutate. La Pasul 2, te poți gândi la propriile obiceiuri. De asemenea, poți decide dacă dorești să faci anumite modificări. Dar, mai întâi, este util să știi cum să ai grijă de bunăstarea mintală și de nivelul de stres, să dormi bine, să mănânci bine, să fii activ fizic și să nu stai așezat prea mult timp.

S-ar putea să fie util să revii la acest pas din când în când. Te poate ajuta să-ți reîmprospătezi cunoștințele. Cu fiecare nouă experiență, s-ar putea să obții și alte beneficii. Lucrurile la care alegi să lucrezi se vor schimba în mod natural în timp.

Bunăstarea mintală

Multe lucruri ne pot afecta sănătatea mintală și starea de bine într-un mod pozitiv sau negativ. Printre acestea se numără experiențele și relațiile anterioare și sănătatea noastră în general. Mulți oameni au astăzi o viață aglomerată, plină de provocări și obstacole zilnice. Stresul face parte din viața normală.

Încercarea de a-ți gestiona greutatea poate fi dificilă și stresantă. Oamenii pot pune presiune pe ei înșiși dacă sunt de părere că mai puțină mâncare și mai multă activitate fizică este răspunsul simplu la problema lor cu greutatea. Modul acesta de a gândi poate duce la gânduri și sentimente negative despre propria persoană. S-ar putea să nu fii realist în privința a ceea ce trebuie să depășești sau a ceea ce speri să obții. Din păcate, mulți oameni pot fi, de asemenea, stigmatizați sau pot întâmpina atitudini negative din partea celorlalți din cauza greutății lor.

De fapt, stresul și stigmatizarea legată de greutate fac mai dificilă gestionarea greutății. Când te simți stresat și ai o dispoziție proastă, este mai puțin probabil să faci alegeri mai sănătoase și mai puțin probabil să ai grijă de tine.

Există, de asemenea, o legătură între stres și mâncatul emoțional. Foamea și alimentele pe care le dorim se schimbă odată cu stresul. De exemplu, tindem să alegem alimente care sunt mai puțin sănătoase. Când suntem stresați, modificările hormonale din corpul nostru pot duce la creșterea în greutate. Un hormon numit cortizol este implicat în acest proces.

Stresul poate afecta multe aspecte ale vieții noastre, inclusiv relațiile, munca, starea de spirit și sentimentele. Uneori nu ne dăm seama că suntem stresați.

Printre simptomele stresului se numără senzația de îngrijorare sau anxietate, somnul necorespunzător, durerile musculare sau articulare, durerile în piept, deranjul stomacal, durerile de cap frecvente și erupțiile cutanate.

Încercarea de a-ți controla greutatea poate fi dificilă și stresantă. Oamenii ajung să pună presiune pe ei dacă cred că e suficient să mănânce mai puțin și să facă mai multă mișcare.

Câteva cuvinte despre stigmatizarea legată de greutate

Unii oameni au atitudini și convingeri negative despre persoanele cu greutate corporală mai mare. Uneori, este posibil ca aceste persoane să aibă astfel de gânduri negative despre ele însele. Stigmatizarea legată de greutate poate face să fii exclus sau să fii umilit, învinovățit sau discriminat în diferite domenii ale vieții tale. Stigmatizarea legată de greutate nu este acceptabilă, dar totuși se întâmplă. Acceptă-te pe tine însuși. Fiecare persoană este diferită și merită respect, indiferent de forma sau dimensiunea corpului. Sunt multe alte lucruri care te definesc.



**Acceptă-te pe tine însuși.
Fiecare persoană este diferită
și merită respect, indiferent de
forma sau dimensiunea corpului.
Sunt multe alte lucruri
care te definesc.**

**Prioritizarea propriei
persoane și adoptarea unor
măsuri pentru a-ți menține
starea mintală și nivelul
stresului sub control vor
avea efecte pozitive asupra
sănătății tale.**

Câteva lucruri mărunte te pot ajuta să ai grijă de propria ta sănătate mintală.

- ▶ **Păstrează legătura cu oamenii:** Întâlnirile cu prietenii și familia sunt benefice pentru sănătatea noastră mintală. Familia și prietenii de încredere sunt importanți, mai ales în momentele dificile. Nu trebuie să înfrunți lucrurile singur.
- ▶ **Discută despre asta:** problemele par mai puțin grave atunci când sunt împărtășite cu ceilalți. Nu trebuie întotdeauna rezolvate – simpla discuție despre ele îți va face bine.
- ▶ **Fă ceva ce îți place:** rezervă-ți timp pentru a face ceva ce îți place, mai ales dacă nu te simți bine.
- ▶ **Fii activ:** un lucru atât de simplu precum o plimbare zilnică va avea un efect pozitiv asupra stării tale de spirit.
- ▶ **Mănâncă și dormi bine:** o dietă echilibrată și sănătoasă, împreună cu un program regulat de somn, te vor ajuta să te simți și să gândești mai bine.
- ▶ **Redu consumul de alcool:** dacă un băutor obișnuit din Irlanda își reduce consumul de alcool, îl va ajuta să facă față mai bine problemelor și stresului cotidian.
- ▶ **Cere ajutor:** să ceri ajutor nu este o slăbiciune, ci un semn de putere personală. Toată lumea are nevoie de ajutor din când în când și este perfect normal să ceri ajutor. De exemplu, ai putea discuta cu medicul de familie sau cu un specialist din domeniul sănătății.

Există o mulțime de informații pe site-ul
www.yourmentalhealth.ie

Dacă dorești informații despre serviciile pentru
 sănătate mintală, apelează Linia de informare
 Your Mental Health la numărul 1800 111 888.



Organizația Samaritans oferă un serviciu
 specializat în ascultarea problemelor pentru
 oricine are nevoie. Număr de telefon gratuit
 116 123.

Somnul

Un somn bun ajută atât sănătatea generală, cât și la menținerea greutății. Somnul insuficient sau somnul de calitate slabă poate duce la creșterea în greutate. În special, grăsimea se poate acumula în zona abdomenului.

Când nu dormim suficient, acest lucru afectează hormonii care ne fac să ne simțim sătui și care controlează foamea. Acest lucru poate cauza modificări ale apetitului. Ne poate face mai predispuși să consumăm alimente în plus și gustări și băuturi nesănătoase.

Mai jos sunt câteva sfaturi despre somn la care să te gândești.

- ▶ **Rutină:** mersul la culcare și trezitul la aceeași oră în fiecare zi pot fi de ajutor.
- ▶ **Lumina diurnă:** expunerea la lumina diurnă ajută la reglarea ceasului biologic și favorizează somnul pe timpul nopții.
- ▶ **Ecranele:** nu privi ecrane timp de câteva ore înainte de culcare. Lumina de la ecranele televizorului, telefoanelor mobile și tabletelor poate afecta negativ hormonii somnului pe timpul nopții.
- ▶ **Consumul de alimente și exercițiile fizice seara:** evitarea mâncatului și a exercițiilor fizice seara târziu vă poate ajuta să dormiți mai bine.
- ▶ **Cofeina:** evitarea consumului de cofeină seara poate fi, de asemenea, de ajutor.
- ▶ **Redu consumul de alcool:** reducerea sau întreruperea consumului de alcool poate avea un impact pozitiv asupra calității somnului.

Un somn odihnitor îți poate îmbunătăți starea de spirit în ziua următoare. Facilitează respectarea planurilor alimentare și îți oferă mai multă energie pentru a-ți atinge obiectivele legate de activitatea fizică.

Unele persoane au adesea probleme cu somnul. Dacă și tu te confrunți cu astfel de probleme, discută cu medicul de familie sau cu un specialist din domeniul sănătății.

Alimentația sănătoasă

Alimentele pe care le consumi îți oferă o gamă largă de nutrienți. Printre aceștia se numără vitamine, minerale, apă, grăsimi, carbohidrați, fibre și proteine. Acești nutrienți sunt combustibilul care menține corpul funcțional. Ajută corpul să se dezvolte și să se refacă zi de zi.



Uneori avem senzația că sfaturile despre o alimentație sănătoasă se schimbă continuu. Suntem derutați de nenumăratele diete la modă și titlurile despre nutriție. În realitate, recomandările privind o alimentație sănătoasă nu s-au schimbat prea mult de-a lungul anilor.

Pentru a obține toți nutrienții de care are nevoie corpul tău, consumă zilnic o varietate de alimente din fiecare grupă de alimente. Consumând tipurile potrivite de alimente, în cantități potrivite, te va ajuta să rămâi sănătos în prezent și să previi problemele de sănătate în viitor.



* Ghidul porțiilor zilnice pentru cereale și pâine integrală, cartofi, paste și orez

Activ	Copil (5-12)	Adolescent (13-18)	Adult (19-50)	Adult (51+)	Inactiv	Adolescent (13-18)	Adult (19-50)	Adult (51+)
	3-4	4	4-5	3-4		3	3-4	3
	3-5	5-7	5-7	4-5		4-5	4-6	4

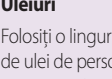
Nu există un ghid pentru copiii inactivi, deoarece este esențial ca toți copiii să fie activi.

Necesarul zilnic mediu de calorii pentru toate alimentele și băuturile pentru adulți

Activ 2000kcal	Inactiv 1800kcal	Activ 2500kcal	Inactiv 2000kcal
----------------	------------------	----------------	------------------

Sursa: Ministerul Sănătății. Decembrie 2016.

Ghidul mărimii porției

 Cereale, orez și paste fierte și legume, salată și fructe Folosiți un pahar de plastic de unică folosință de 200 ml pentru a vă ghida în stabilirea dimensiunii porției.	 Brânză Folosiți două degete mari, lățimea și adâncimea, pentru a stabili dimensiunea porției.	 Carne roșie, de pasăre, pește Palma mâinii, lățimea și adâncimea, fără degete și degetele mari, arată ce cantitate trebuie să consumați într-o zi.	 Paste tartinabile cu grăsimi reduse Monoporțiile pe care le găsiți în cafenele vă pot indica ce cantitate să folosiți. Un pachet ar trebui să fie suficient pentru două felii de pâine.	 Uleiuri Folosiți o linguriță de ulei de persoană atunci când gătiți sau în salate.
 Beți cel puțin 8 pahare de lichide pe zi – apa este cea mai bună alegere	 Faceți activitate fizică! Pentru a menține o greutate sănătoasă, adulții au nevoie de cel puțin 30 de minute pe zi de activitate moderată, 5 zile pe săptămână (sau 150 de minute pe săptămână); copiii trebuie să fie activi la un nivel moderat până la intens timp de cel puțin 60 de minute în fiecare zi.			

Cât mîncăm?

Poate fi dificil să estimezi cât trebuie să mîncînci. Cu atît mai mult dacă c ea ce mănânci variază des, te bazezi pe multe gustări sau nu  i pregătești singur mâncarea. Chiar  i atunci când  i gătești, nu este întotdeauna ușor să decizi ce cantitate este bine să consumi. Aruncă o privire la planul de alimentație dintr-o zi pentru Michael, un funcționar în v rst  de 52 de ani, de la pagina 11.

Informații mai detaliate despre alimentele de care avem nevoie sunt oferite la pagina 44.

Legume, salate și fructe



Cei mai mulți dintre noi știm că legumele, salatele  i fructele sunt sănătoase. Acestea conțin nutrienți care protejează organismul împotriva bolilor cardiace  i a cancerului. De asemenea, conțin fibre care ajută sistemul digestiv. Se recomandă să consumăm 5-7 porții pe zi. Dacă pare mult, nu-ți face griji. Chiar și creșterea cantității de alimente consumate cu una sau două porții pe zi  i poate îmbunătăți sănătatea.

Consum nd o gamă variată de fructe  i legume colorate, corpul tău va beneficia de un aport mai mare de nutrienți. Dar dacă  i plac doar unul sau două tipuri de fructe sau legume, atunci poți să crești pur  i simplu cantitatea celor care  i plac, pentru a-ți atinge obiectivul.

Cereale  i pâine integrale, cartofi, paste făinoase  i orez

Aceste alimente sunt cea mai bună sursă de energie pentru corpul tău. Poate ai auzit că p inea integrală  i cerealele pentru micul dejun conțin fibre care ajută sistemul digestiv  i protejează împotriva problemelor intestinale. Este adevărat. Dar cantitatea de care ai nevoie din aceste alimente depinde de c t de activ ești. Consultă pagina 44 pentru mai multe detalii despre acest aspect.

Lapte, iaurt  i br nz 

Laptele, iaurtul  i br nza oferă calciu pentru oase  i dinți sănătoși. De asemenea, asigură proteine de bună calitate pentru ca organismul tău să poată crește  i să se poată reface. Ai nevoie de acești nutrienți, dar nu în cantități prea mari în fiecare zi. Alege laptele  i iaurturile în locul br nzei. Dacă alegi produse lactate alternative, cum ar fi laptele  i iaurturile din soia, optează pentru cele îmbogățite cu calciu.

Carne roșie, de pasăre, pește, ouă, fasole  i alune

Aceste alimente asigură proteine pentru ca organismul tău să poată crește  i să se poată reface. De asemenea, sunt principala sursă de fier pentru menținerea sănătății s ngelui. Fasolea, linte   i ouăle sunt surse bune de proteine  i reprezintă o opțiune potrivită pentru zilele fără carne. Deoarece carnea slabă, carnea de pasăre  i peștele sunt surse foarte bune de proteine, sunt suficiente cantități mai mici pentru un aport optim de proteine. Se recomandă evitarea consumului zilnic de carne sărată procesată, cum ar fi c rnații, slănina  i șunca.



Grăsimi, uleiuri și produse tartinabile

Grăsimile, produsele tartinabile și uleiurile asigură organismului grăsimi esențiale, dar acestea sunt necesare doar în cantități foarte mici. Ideal ar fi să gătești cu o cantitate redusă de grăsime sau ulei. Poate fi util să o măsoari, în loc să o torni pur și simplu în tigaie.

Alimente și băuturi bogate în grăsimi, zahăr și sare

Această grupă de alimente include chipsuri, pizza, cârnați, rulouri cu cârnați, mâncare la pachet, alimente de la magazinele alimentare, biscuiți, ciocolată, dulciuri, înghețată, prăjituri, brioșe, croissant și produse de patiserie. Nu este surprinzător faptul că majoritatea acestor alimente nu conțin nutrienții benefici pe care îi poți găsi în legume și fructe. Deși sunt o prezență constantă în viața noastră de astăzi, nu este recomandat să le consumăm în fiecare zi.

Consumul de alcool

Legătura dintre consumul de alcool și greutatea corporală este complicată. Un consum mare îți va afecta atât greutatea, cât și starea generală de sănătate. Se recomandă ca femeile să nu consume mai mult de 11 băuturi standard distribuite pe parcursul unei săptămâni, cu cel puțin două-trei zile fără alcool. Pentru bărbați, recomandarea este să nu depășească 17 băuturi standard pe săptămână. Se recomandă a nu se depăși șase băuturi standard la o singură ocazie. Cu cât bei mai puțin, cu atât este mai mic riscul de a dezvolta probleme de sănătate din cauza alcoolului.

Pentru mai multe informații despre cum îți afectează alcoolul sănătatea, accesează www.askaboutalcohol.ie

Ce înseamnă o băutură standard?

1 porție de băutură standard conține 10g de alcool

1 băutură standard =  o jumătate de halbă de bere blondă / bere neagră / bere artizanală =  o singură porție de băutură spirtoasă =  un pahar mic de vin

Hrană sănătoasă pentru viață



Piramida alimentelor în Planul alimentar zilnic

Michael este funcționar de birou în vârstă de 52 de ani, care suferă de exces de greutate. El are nevoie de 4 porții de *cereale și pâine integrală, cartofi, paste și orez*. Când începe să slăbească, poate consuma 5 porții și ar trebui să-și propună să slăbească 0,5-1 kg pe săptămână.



Pentru mai multe informații, accesează www.safefood.net, unde vei găsi rețete, videoclipuri și multe altele. Accesează www.healthyireland.ie pentru mai multe planuri alimentare, precum cel al lui Michael.



Micul dejun

- 1 200ml lapte cu conținut redus de grăsimi pentru cereale și băuturi
- 1 2 biscuiți integrali pentru micul dejun
- 1 măr



Prânz

- 1 2 ouă
- 1 iaurt cu conținut redus de grăsimi
- 1 2 felii subțiri de pâine integrală
- 1 Salată verde, castravete, roșie
- 1 Mandarine



Cină

- 1 100g somon
- 1 2 cartofi medii
- 1 Broccoli
- 1 Morcovi



Gustarea de la mijlocul dimineții

- 1 200ml lapte degresat
- 1 Struguri



Gustarea de după-amiază

- 1 Kiwi



Gustarea de seară

- 1 2 felii subțiri de pâine integrală
- 1 Banana

Sfaturi de sănătate pentru viața de zi cu zi



Beți cel puțin 8 pahare de lichide pe zi – apa este cea mai bună alegere



Faceți activitate fizică!

Pentru a menține o greutate sănătoasă, adulții au nevoie de cel puțin 30 de minute de activitate de intensitate moderată pe zi, 5 zile pe săptămână sau 150 de minute pe săptămână.

Pentru mai multe informații despre alimentație și sfaturi pentru o alimentație sănătoasă, vizitați www.healthyireland.ie

Sursa: Ministerul Sănătății/Executivul serviciului de sănătate 2016.

Activitatea fizică

Specialiștii descriu activitatea fizică drept un medicament minune datorită beneficiilor sale pentru sănătate. Activitatea fizică regulată îmbunătățește condiția fizică și forța și reduce riscul de boli cardiace, accident vascular cerebral, diabet de tip 2 și unele tipuri de cancer. Reduce anxietatea și stresul și îmbunătățește sănătatea mintală și starea de spirit. Aceasta este eficientă atunci când este asociată cu un regim alimentar mai sănătos, un somn bun și o gestionare corespunzătoare a stresului.

Activitatea fizică aduce beneficii pentru sănătatea ta mintală și fizică, indiferent de greutatea corporală. Toate persoanele active au o probabilitate mai mare de a trăi mai mult decât cele care nu sunt active fizic în mod regulat.



Intensitatea activității fizice

Activitatea fizică reprezintă orice mișcare a corpului și poate fi efectuată la diferite niveluri de efort sau intensitate. Exercițiile structurate sunt o formă de activitate fizică. Activitatea fizică include și alte mișcări, cum ar fi treburile casnice, grădinaritul sau joaca cu copiii. Efortul necesar pentru o activitate poate diferi de la o persoană la alta și poate depinde de condiția fizică a fiecăruia.

- ▶ **Intensitate redusă:** nu necesită prea multă energie. Astfel de activități pot fi mersul pe jos, mișcatul prin casă, ridicatul de pe scaun și mersul în timp ce vorbești la telefon.
- ▶ **Intensitate moderată:** aceste activități cresc ritmul cardiac, simți că ți se face mai cald și s-ar putea să transpiri ușor. Respiri puțin mai repede, dar tot poți purta o conversație. Este un ritm confortabil. Printre activități se numără mersul pe jos în ritm alert, mersul cu bicicleta într-un ritm lent, treburile casnice și yoga.
- ▶ **Intensitate ridicată:** ritmul cardiac este mult mai rapid, transpiri și respiri greu. Nu poți purta o conversație. Astfel de activități includ alergatul, înotul, ridicarea de greutăți mari, săpatul și practicarea unor sporturi precum baschet sau hurling.

TEST DE VORBIRE

Ca regulă generală:

- ▶ **dacă desfășori o activitate de intensitate moderată, poți vorbi, dar nu poți cânta;**
- ▶ **dacă desfășori o activitate de intensitate ridicată, va trebui să faci pauze și să respiri adânc la fiecare câteva cuvinte.**

Tipuri de activitate

Există diferite tipuri de activitate fizică, cum ar fi aerobic, exerciții pentru întărirea mușchilor, flexibilitate și echilibru. Acestea au un efect pozitiv asupra organismului în moduri diferite. Combinarea mai multor tipuri de activități are cel mai bun efect. Unele exerciții aparțin mai multor grupe. De exemplu, yoga poate fi o activitate aerobă de intensitate moderată. De asemenea, îmbunătățește flexibilitatea, în timp ce unele mișcări din yoga pot ajuta la echilibru.



Activitate aerobă: aceasta este uneori numită „cardio”. Implică mișcarea unor grupe musculare mari din corp și antrenează inima și plămânii.



Întărirea musculaturii: aceasta este cunoscută și sub denumirea de antrenament de forță și antrenament de rezistență. Printre activități se numără exerciții cu greutate, folosind propria greutate corporală sau benzi elastice de rezistență.



Flexibilitate: aceasta îmbunătățește amplitudinea mișcării articulațiilor. Yoga și exercițiile de întindere facilitează desfășurarea unor activități de-a lungul vieții care necesită mai multă flexibilitate.



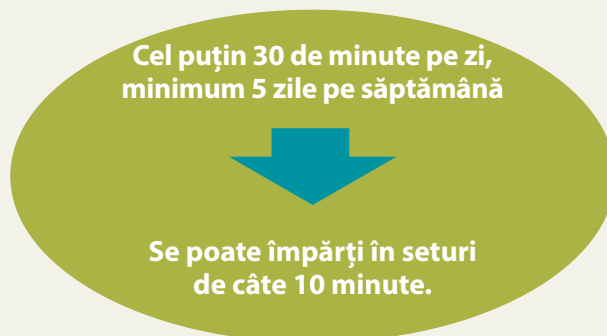
Echilibru: ajută la mers și previne căderile atunci când stai nemișcat sau te miști. Activitățile pentru îmbunătățirea echilibrului sunt variate și pot include exerciții care testează echilibrul, cum ar fi statul într-un picior sau activități care întăresc mușchii abdominali și ai picioarelor, cum ar fi yoga și tai chi.

Câtă activitate fizică ar trebui să faci?

Răspunsul la această întrebare este diferit pentru fiecare persoană. Depinde de nivelul tău de activitate, de sănătatea ta și de ceea ce poți să faci. Înseamnă să integrezi activitatea fizică în viața de zi cu zi, cât mai mult posibil.

Indiferent câtă activitate fizică faci, îți va oferi unele beneficii pentru sănătate – puțin este mai bine decât deloc, iar mai mult este și mai bine. Există mai multe moduri prin care poți să-ți mărești nivelul de mișcare. Poate fi ceva planificat, de exemplu un abonament la sala de sport, sau neplanificat, cum ar fi o plimbare pe care te hotărăști să o faci în ultimul moment.

Există **recomandări naționale privind activitatea fizică**. Acestea prevăd:



Toți adulții

Cel puțin 30 de minute de activitate de intensitate moderată pe zi, 5 zile pe săptămână (sau 150 de minute pe săptămână). Include activități de întărire a musculaturii în cel puțin 2 zile pe săptămână.

Adulți cu vârsta de peste 65 de ani

Concentrează-te pe activitatea aerobică, întărirea musculaturii și echilibru.

Adulți cu dizabilități

Fii cât de activ îți permite corpul. Încearcă să respecti recomandările pentru adulți, adică 30 de minute de activitate la intensitate moderată, 5 zile pe săptămână.

Activitatea fizică și greutatea

Recomandările pentru pierderea în greutate prevăd 60-75 de minute de activitate fizică de intensitate moderată, cel puțin 5 zile pe săptămână. Printre activități se numără mersul pe jos în ritm alert, mersul cu bicicleta într-un ritm lent, treburile casnice și yoga.

Poate ai auzit că antrenamentul pe intervale de intensitate mare, cunoscut și sub numele de HIIT, este bun pentru pierderea în greutate. Cercetările au analizat beneficiile HIIT și ale exercițiilor de intensitate moderată. S-a constatat că au rezultate similare pentru pierderea în greutate și beneficii pentru sănătatea inimii. Asta înseamnă că trebuie să alegi tipul de activitate care îți place. Cea mai bună activitate este cea pe care o faci cu plăcere.



Important

Dacă ai vreo îngrijorare cu privire la activitatea fizică, poți cere sfatul medicului de familie, al asistentei medicale sau al unui fizioterapeut.

Fii activ în siguranță

Sunt câteva lucruri de care trebuie să ții cont pentru a-ți desfășura activitatea fizică în siguranță. Indiferent de activitatea pe care o desfășori, este esențial să porți haine și încălțăminte comode. Când începi o nouă rutină de activitate fizică sau crești intensitatea activității pe care o faci deja, începe încet și crește intensitatea pe măsură ce te simți capabil. Pentru a evita accidentările, trebuie să te miști într-un ritm potrivit pentru tine, oprește-te când simți că ai făcut suficient și rămâi mereu în zona în care te simți bine făcând mișcare.

Etapile cheie ale fiecărei sesiuni de exerciții**1. Încălzirea**

Începe cu o activitate ușoară pentru a-ți încălzi mușchii

2. Faza principală

Crește treptat intensitatea activității

3. Revenirea

Redu treptat intensitatea pentru a-ți reveni după efort



Dacă ai o problemă de sănătate, pot exista aspecte suplimentare de care trebuie să ții cont când faci mișcare. Mai multe informații despre cum să te menții activ dacă suferi de artrită, astm, diabet sau boli de inimă sunt incluse în Secțiunea 4.

Dacă apar următoarele simptome când faci activitate fizică, întrerupe activitatea și discută cu medicul de familie sau cu asistenta medicală.

- ▶ Durere în piept (angină pectorală).
- ▶ Durere în braț, gât sau maxilar.
- ▶ Bătăi neregulate ale inimii.
- ▶ Senzație de amețeală.
- ▶ Greață.
- ▶ Epuizare fizică.
- ▶ Dificultăți de respirație sau respirație șuierătoare.

Dacă ai îngrijorări legate de durerile articulare, de riscul de căderi sau orice alte îngrijorări legate de creșterea nivelului de activitate fizică, solicită sfatul unui specialist din domeniul sănătății.

Timpul petrecut stând așezat

**Petrece
cât mai puțin timp
posibil stând așezat**

**Întrerupe
perioadele lungi
în care stai așezat
cât mai des posibil**

Petrecem mult timp stând așezați când ne uităm la televizor, lucrăm la birou, conducem, jucăm jocuri video, cântăm la instrumente muzicale și petrecând timp pe telefoane. Aceste activități ne răpesc din timpul pe care l-am putea petrece făcând mișcare. Întrerupe perioadele lungi în care stai așezat cu pauze în care faci mișcare.

Statul așezat perioade lungi de timp în fiecare zi crește riscul de a dezvolta boli cardiace și diabet de tip 2. Acest lucru este valabil chiar dacă faci activitate fizică susținută în alte momente ale zilei.

De asemenea, poate conduce la o postură incorectă și dureri la nivelul gâtului, spatelui și șoldurilor. În plus, încetinește metabolismul, astfel încât corpul consumă mai puțină energie chiar și când ne odihnim. Acest lucru poate duce, pentru unele persoane, la creștere în greutate.

Pasul 2

Explorarea obiceiurilor sănătoase

Obiceiurile și mediul
de viață sunt unice
pentru fiecare dintre
noi. Descoperă mai
multe despre ale tale.

În continuare, ne concentrăm pe alimentația sănătoasă și pe cum poți fi mai activ. Poți folosi pași similari pentru a avea mai multă grijă de tine și un somn mai bun sau pentru a reduce timpul petrecut așezat.

Reflectând asupra obiceiurilor noastre alimentare și a celor privind activitatea fizică, ne poate fi mai ușor să alegem ce schimbări vrem să facem și cum să le punem în practică. Făcând un pas în spate, ne putem observa mai clar pe noi înșine și felul în care ne comportăm. Rezultatele cele mai bune apar atunci când suntem sinceri cu noi înșine.

Întrebările din paginile următoare te vor ajuta să reflectezi. Poate fi dificil să vorbim sau să scriem despre noi fără să ne judecăm și, în același timp, să fim corecți cu noi înșine. Ar putea fi util să folosim cuvinte precum „el” sau „ea” în loc de „eu”. Cu alte cuvinte, comportă-te ca un străin care îți privește activitățile și comportamentele.

Este posibil să nu poți răspunde la toate întrebările și unele s-ar putea să nu fie relevante pentru tine. Dar tot vei avea o imagine a motivelor din spatele obiceiurilor tale. Folosește aceste informații din Pasul 3 pentru a-ți stabili propriile obiective și a-ți crea propriul plan.

Lucrurile care afectează ceea ce mâncăm și modul în care ne mișcăm se schimbă de-a lungul vieții noastre și chiar de la o săptămână la alta. Revino asupra acestor întrebări din când în când.

Poți nota orice gânduri sau orice lucru important în rubrica pentru notițe de la sfârșitul acestui ghid.

Relația mea cu mâncarea

Întrebările de pe aceste pagini te vor ajuta să reflectezi asupra modului în care mâncarea face parte din viața ta.



Prietena mea era foarte interesată de sănătate și a început să țină un jurnal alimentar. Mi-a spus să fac și eu la fel. Părea o bătaie de cap enormă, mai ales că mă mânc destul de sănătos. Dar, după o săptămână în care mi-am înregistrat aportul alimentar, am învățat atât de multe despre obiceiurile mele alimentare!

Angela

Completarea unui jurnal alimentar

Pe lângă a răspunde la întrebări, ține o evidență a tuturor alimentelor și băuturilor (inclusiv a alcoolului) pe care le consumi timp de o săptămână. Mulți oameni descoperă lucruri importante despre ei înșiși procedând astfel. Folosește ghidul de la pagina 21 pentru a completa un jurnal alimentar. Încearcă să îl completezi fără să te judeci. Gândește-te la tine ca la o muscă pe perete, care urmărește ce se întâmplă.

Cumpărarea alimentelor și planificarea meselor

De unde ne cumpărăm alimentele și modul în care ne planificăm (sau nu) mesele pot avea un efect semnificativ asupra preparatelor pe care le consumăm. Gândește-te la următoarele:

1. Mănânci la ore fixe sau diferă de la o zi la alta? Mănânci trei mese principale pe zi sau mai mult gustări?

2. Îți planifici mesele sau gustările? Știi ce vei mânca mâine la cină sau poimâine?

3. Cine decide ce alimente sunt cumpărate?

4. Cine cumpără alimentele pe care le consumi?

5. Cât de des cumperi alimente? Faci „cumpărături pentru mai multe zile” sau mergi de mai multe ori la magazine în fiecare săptămână? Folosești o listă de cumpărături?

6. De unde îți cumperi alimentele, în principal? De la un supermarket, un magazin de cartier, o benzinărie, o cantină, fast-food sau de la restaurant?

7. Acorzi prioritate alegerilor tale alimentare sau te ocupi mai întâi de nevoile celorlalți?

Prepararea și servirea meselor și gustărilor

Modul în care noi sau alții ne pregătim mâncarea și locul în care luăm masa pot avea un efect major asupra alimentelor pe care le consumăm. Gândește-te la următoarele:

1. Te bazezi pe altcineva să-ți pregătească mâncarea sau îți prepari singur cea mai mare parte a mâncării?

2. Îți place să gătești?

3. Gătești bine? Poți să pregătești și gătești cu încredere carne roșie crudă sau de pasăre, să cureți și să toci legume, să urmezi o rețetă?

4. Gătești vreodată de la zero, folosind ingrediente de bază?

5. Mănânci, de regulă, acasă sau în altă parte?

6. Cât de des servești masa principală altundeva decât acasă?

7. Dacă lucrezi sau studiezi altundeva decât acasă: Mănânci la serviciu sau la școală? Ai suficient timp și un loc unde să mănânci acolo? Aduci mâncare cu tine la serviciu sau la școală, mănânci la cantină sau cumperi dintr-un magazin?

Tipurile și cantitatea de alimente consumate

Completarea jurnalului alimentar de la pagina 21 te va ajuta să afli mai multe despre acest aspect.

1. Mâncarea pe care o consumi depinde de alegerile sau obiceiurile altor persoane? În ce fel?

2. Mănânci legume, salate sau fructe? Dacă da, cât de multe?

3. Gândește-te la următoarea listă de alimente: biscuiți, chipsuri, ciocolată, dulciuri, înghețată, prăjituri, briose, croissante și produse de patiserie, băuturi alcoolice. Le consumi în fiecare zi, săptămânal sau mai rar? Uneori poate fi greu de estimat.

4. Cât de des mănânci la restaurant, cafenea sau comanzi mâncare la pachet ori de la un stand cu mâncare gata preparată? Se întâmplă zilnic? La fiecare câteva zile?

Situații în care mănânci altfel decât de obicei

Pot exista situații în viața de zi cu zi în care mănânci diferit. Gândește-te la următoarele:

1. Mănânci în timp ce gătești sau prepari mâncare?

2. Mănânci când socializezi, sărbătorești, la evenimente de serviciu sau când ești cu familia sau prietenii?

3. Mănânci când ești anxios, obosit, plictisit, stresat, furios, supărat sau deprimat?

4. Obișnuiești să iei gustări între mese sau după cină?

5. Mănânci uneori doar pentru că ți-e poftă, îți place cum arată sau miroase un preparat, ori pentru că are un gust foarte bun?

Ce ai descoperit despre obiceiurile tale alimentare?

Hai să aruncăm o privire mai amănunțită asupra obiceiurilor tale alimentare. Recitește răspunsurile de mai sus, jurnalul tău alimentar și informațiile de la paginile 8-11. Apoi gândește-te la următoarele întrebări.

1. Unde procedez corect?
2. Ce nu funcționează așa bine pentru mine?
3. Ce am învățat?
4. Ce aș putea schimba în viitor?

Jurnal alimentar

Ziua și ora	Alimente sau băuturi	Cantitatea consumată	Unde te aflai?	Erai singur sau cu altcineva?	Nivelul de foame înainte*	Nivelul de foame după*

* Pe o scară de la 1 la 10. Scara de la 1 la 10 indică niveluri de la flămând până la foarte sătul. Deci, 1 înseamnă că îți este extrem de foame, iar 10 înseamnă că ești atât de sătul încât te simți rău.

Eu și activitatea fizică

Întrebările de pe pagina următoare te vor ajuta să te gândești la nivelurile tale de activitate fizică. Gândește-te la activitatea fizică actuală și la lucrurile care o influențează, cum ar fi gândurile și convingerile tale despre propria activitate și sprijinul celor din jur.

Nu uita că activitatea fizică nu se rezumă doar la sport. Când răspunzi la întrebări, gândește-te la lucruri precum mersul pe jos sau cu bicicleta, grădăritul, treburile casnice, alergatul și dansul.

Activitatea mea fizică

1. Principiile FITTE pot fi folosite pentru a ne gândi la activitatea noastră fizică. Literele din FITTE înseamnă frecvență, intensitate, timp, tip și entuziasm. Poți enumera câteva activități sub fiecare categorie, dacă desfășori mai multe activități.

► **Frecvență:** Cât de des faci o activitate?

► **Intensitate:** Cât de intens exersezi? Ușor, moderat sau intens?

► **Timp:** Cât timp petrec efectuând activitatea? Când îmi desfășor activitatea – dimineața, la prânz, seara, în weekend?

► **Tip și entuziasm:** Ce activități faci și îți plac?

Putem folosi și noi FITTP atunci când ne întocmim planul!

2. În ultima săptămână, în câte zile am făcut cel puțin 30 de minute de activitate fizică, suficientă pentru a-mi crește ritmul respirator?

Dacă răspunsul tău este 5 zile sau mai mult, ai atins limitele naționale privind activitatea fizică.

Gândurile și convingerile mele despre activitatea mea fizică

Gândurile și convingerile noastre privind activitatea pe care o facem joacă un rol important în a decide dacă facem sau nu acea activitate.

1. Fac activitate fizică regulat?

2. Cât de încrezător sunt că aş putea să-mi cresc nivelul de activitate fizică, dacă aş decide acest lucru?

3. Mă simt pregătit să fac schimbări în ceea ce priveşte activitatea mea fizică?

4. Ce activități fizice îmi place să fac?

5. Când este cel mai probabil să integrez activitatea fizică în programul zilei?

6. Unde îmi place să fac activitate fizică – la sală, în parc, pe plajă, în cartierul meu?

7. Există activități fizice pe care aş fi dispus să le încerc?

8. Cum mă simt după activitatea fizică?

Sprijinul celor din jur privind activitatea fizică

O rețea de sprijin solidă ne poate ajuta să rămânem activi pe termen lung.

1. Fac activitate fizică cu prietenii sau familia?

2. Există cineva care mă încurajează sau mă ajută cu unele dintre responsabilitățile mele, astfel încât să pot face activitate fizică în mod regulat?

Dificultățile cu care mă confrunt pentru a fi activ

1. Când îmi este greu să fiu activ, ce lucruri îmi îngreunează acest lucru? Enumeră câteva lucruri aici.

2. Am încredere că pot face activitate fizică atunci când sunt obosit, ocupat, stresat sau indispus?

3. Pun activitatea mea fizică pe primul loc sau mă ocup mai întâi de nevoile celorlalți?

Cu toții ne confruntăm cu provocări atunci când trebuie să fim activi. Cunoașterea propriilor provocări te poate ajuta să-ți faci planuri pentru a le depăși.

Lucruri pe care le fac pentru a mă ajuta să fiu activ

1. Țin evidența activității fizice pe care o fac?

2. Găsesc modalități de a depăși lucrurile care mă împiedică să fiu activ fizic?

3. Ce aș putea face pentru a-mi fi mai ușor să fiu activ?

4. Îmi fac planuri de rezervă pentru a mă asigura că fac activitate fizică?

5. Îmi pun mementouri prin casă pentru a fi activ fizic?

6. Fac lucruri care să facă activitatea fizică mai plăcută?

Ce ai descoperit despre obiceiurile tale privind activitatea fizică?

Hai să aruncăm o privire mai atentă asupra activității tale fizice. Recitește răspunsurile și informațiile de la paginile 12-15. Apoi gândește-te la următoarele întrebări.

1. Ce funcționează bine pentru mine?
2. Ce nu funcționează așa bine pentru mine?
3. Ce am învățat?
4. Ce aş putea schimba în viitor?

Pentru sfaturi și sprijin ca să fii mai activ, accesează



www.getirelandactive.ie



www.getirelandwalking.ie



www.hse.ie



Citește povestea lui Mary

Discuțiile cu prietena mea, Lizzie, mă binedispun întotdeauna. Amândouă voiam să ne menținem în formă și am decis să ne mutăm prietenia pe stradă, mai bine-șpus, pe potecă. Uram să fac exerciții fizice în public. Mă simțeam atât de stânjenită.

Acum nu sar niciodată peste o plimbare. Îmi plac prea mult conversațiile noastre. Dacă încercam să sar peste vreuna, Lizzie mă suna și mă încuraja. E grozavă pentru că mă menține motivată.

Pasul 3

Stabilirea obiectivelor și elaborarea planului

Pentru a face un plan, trebuie să știm de unde pornim. Răspunzând la întrebări și completând jurnalul alimentar de la Pasul 2, vei cunoaște mai bine obiceiurile tale în ceea ce privește alimentația și activitatea fizică.

După ce ai reflectat asupra acestor obiceiuri, s-ar putea să te decizi să faci niște schimbări. Când schimbăm orice aspect al vieții noastre, cel mai bine este să ne stabilim obiective simple. Stabilirea obiectivelor poate fi o modalitate puternică de a ne motiva.

Obiectivele tale ar putea fi legate de îmbunătățirea sănătății și a stării de bine sau de controlul greutateii.

Uneori, când ne propunem să slăbim, ne putem stabili obiective nerealiste. Acestea ne pot face să ne simțim prost atunci când nu sunt atinse. În loc să te concentrezi pe atingerea unei anumite greutate, cel mai bine este să-ți stabilești obiective pentru lucrurile pe care le vei face. Asta ar putea însemna să consumi un fruct la micul dejun în fiecare zi sau să mergi pe jos la magazine în loc să te deplasezi cu mașina.

Fii concret în ceea ce privește obiectivele pe care ți le stabilești. Include detalii precum data începerii și când speri să îți atingi obiectivele. Dacă obiectivele tale sunt clare, îți vei da seama dacă le-ai atins sau nu. Indiferent care sunt obiectivele tale, este important ca acestea să fie realiste pentru tine.

Dacă ai vreo îngrijorare, consultă medicul de familie.

Concentrează-te pe îmbunătățirea sănătății mai degrabă decât pe pierderea în greutate

Tabelul de mai jos prezintă câteva exemple de obiective bune, comparativ cu obiective mai puțin bune.

OK 	Mai bine 	Cel mai bine 
Voi merge pe jos mai mult.	Începând de săptămâna viitoare, voi merge pe jos la serviciu.	Începând de săptămâna viitoare, voi merge pe jos la serviciu miercuri și vineri. Voi nota zilele în care merg pe jos în jurnalul meu de activitate. După 10 săptămâni, voi vedea cum mă descurc.
Voi mânca mai multe legume.	Voi mânca mai multe legume la cină.	Voi cumpăra mazăre și porumb dulce congelate și le voi mânca la cină cel puțin marți și joi. O să bifez în calendarul din bucătărie zilele în care le-am consumat. După 10 săptămâni, voi vedea cum mă descurc.

OK 	Mai bine 	Cel mai bine 
Voi începe să-mi aduc la serviciu propria mâncare pentru masa de prânz, în loc să mănânc la cantină.	De săptămâna viitoare, voi începe să-mi aduc propria mâncare pentru masa de prânz, doar 2 zile la început, crescând până la 5 zile pe săptămână până la sfârșitul anului.	De săptămâna viitoare, voi începe să-mi aduc propria mâncare pentru masa de prânz, doar 2 zile la început, crescând până la 5 zile pe săptămână până la sfârșitul anului. Voi lua supă și pâine sau voi face un sandviș prăjit. O să aduc și un iaurt și un fruct. Voi ține o evidență în jurnalul meu de activitate timp de 10 săptămâni și voi vedea cum mă descurc.
Voi începe să alerg luna viitoare.	Voi începe să alerg luna viitoare și voi crește distanța până la 5 km până la sfârșitul anului.	Voi începe să alerg luna viitoare și voi crește distanța până la 5 km până la sfârșitul anului. Voi folosi o aplicație pe telefon ca să-mi verific evoluția.

Citește povestea lui John

Îmi place mult locul unde lucrez. Avem o cantină grozavă, cu mâncare foarte bună și o mulțime de opțiuni. La un moment dat, luam micul dejun, prânzul și cina acolo – era atât de comod și ieftin. Dar, după un an, am observat că mă îngrășasem. Poate că mâncarea era prea bună. Tata are diabet și kilogramele în plus m-au îngrijorat.

Am luat hotărârea să iau micul dejun acasă, care era mult mai mic decât cel de la serviciu. Apoi, am început să-mi aduc propria mâncare pentru masa de prânz în unele zile. Încă iau cina acolo, dar greutatea mea aproape că a revenit la cea anterioară.

„După un an, am observat că mă îngrășasem.”



Stabilirea obiectivelor și elaborarea unui plan alimentar

Parcurgerea jurnalului alimentar și a răspunsurilor pe care le-ai dat la întrebările de la paginile 17-20 te poate ajuta să te concentrezi asupra a ceea ce ai vrea să schimbi.

Cumpărarea alimentelor și planificarea meselor

Modul în care ne planificăm (sau nu ne planificăm) mesele și locul unde facem cumpărături pot afecta enorm alimentele pe care le consumăm. Când planificăm, cumpărăm și pregătim singuri mâncarea pe care o consumăm, aceasta tinde să fie mai sănătoasă, deși nu întotdeauna. Poate fi o adevărată provocare dacă duci o viață aglomerată, nu ești un bucătar foarte priceput, locuiești singur sau ai un buget limitat.

„Am decis că nu se mai poate așa și am început, în sfârșit, să învăț să gătesc.”



Citește povestea Annei

N-am învățat niciodată să gătesc acasă sau la școală. Era extrem de dificil să mă gândesc ce să gătesc la cină după o zi lungă la serviciu. Este greu când ești obosit și toată lumea întreabă ce e de mâncare la cină. Așadar, mâncam, în mare parte, mâncăruri gata preparate sau semi-preparate.

Nu are rost să neg. Familia noastră mânca foarte prost și ne îngrășam cu toții mai mult decât ar fi trebuit. Când copiii au început școala, am decis că nu se mai poate așa și am început, în sfârșit, să învăț să gătesc.

Am folosit videoclipuri de pe YouTube ca să învăț cum să prepar rețete simple de bolognese, curry, tocăniță. La început părea mai scump comparativ cu produsele gata preparate pe care obișnuiam să le cumpăr. Odată ce am învățat elementele de bază, am putut modifica rețetele ici și colo pentru a le face puțin diferite. Încă nu avem în fiecare zi o cină gătită integral acasă, dar este mai bine decât era înainte.

Un mic dejun planificat zilnic, împreună cu două alte mese, cum ar fi prânzul și cina/masa de seara/ceaiul, vor facilita aportul zilnic de nutrienți de care avem nevoie. Aruncă din nou o privire la ziua lui Michael, de la pagina 11.

Dacă ai răspuns la întrebările de la pagina 17, ești conștient de modul în care îți planifici mesele și gustările și în care cumperi alimente. Există lucruri pe care ai vrea să le schimbi? Ce ai face? Modul în care mănânci s-ar schimba?

Prepararea și servirea meselor și gustărilor

Modul în care ne pregătim mâncarea și locul în care mâncăm pot influența, de asemenea, alimentele pe care le consumăm. Dacă ai răspuns la întrebările de la pagina 18, vei ști mai multe despre cum sunt gătită mesele și gustările tale și unde le consumi. Reflectând la aceste aspecte, ți-ar plăcea să schimbi ceva? Ce ai face? Modul în care mănânci s-ar schimba?

Tipurile și cantitatea de alimente consumate

Multe lucruri influențează alimentele pe care le consumăm. De exemplu, ceea ce ne place și ceea ce nu ne place, oamenii cu care locuim, cât de ocupați suntem, cât de mult ne place să gătim sau câți bani avem. Dacă ai ținut un jurnal alimentar, vei ști mai multe despre aceste aspecte acum. Ți-ar plăcea să schimbi ceva? Ce ai face? Modul în care mănânci s-ar schimba?

Consultă www.safefood.net/weightolive pentru un program online de 12 săptămâni care include planuri alimentare săptămânale, rețete și instrumente de monitorizare pentru a te ajuta să mănânci mai sănătos.



Citește povestea lui Luca

Într-o zi, vorbeam la serviciu despre slăbit și cineva mi-a spus să măsoz cerealele pentru micul dejun. Am constatat că mâncam de trei ori porția recomandată. Bolul pe care îl foloseam era mult prea mare. Am trecut la unul mai mic și acum mănânc doar cam jumătate din cantitate.

Situații în care mănânci altfel decât de obicei

Revăzând întrebările de la paginile 19-20, există situații în viața ta de zi cu zi în care mănânci altfel decât de obicei? Ți-ar plăcea ca asta să se schimbe?

„Am constatat că apelam la mâncare ori de câte ori eram stresată sau supărată.”



Citește povestea lui Mishka

Am constatat că apelam la mâncare ori de câte ori eram stresată sau supărată. Nici măcar nu îmi era foame de cele mai multe ori. Apoi, am început să îmi impun să aștept doar un minut înainte să pun mâna pe mâncare în momentele acelea. Nu îmi spuneam că trebuie să rezist poftei, ci doar că trebuie să aștept. Apoi, am început să amân două minute, apoi și mai mult. A durat ceva timp, dar acum situația este, în mare parte, sub control.

Citește povestea Martei

Am decis să fac din exerciții fizice prioritatea mea. La început, nu îmi imaginam cum va funcționa. Sunt foarte ocupată cu munca și cu copiii. Cred că luarea acelei decizii m-a obligat să-mi regândesc ziua. Chiar voiam să funcționeze.

Vă spun sincer. Mi-a luat ceva timp să mă obișnuiesc cu ideea. Mersul la sală la 7 dimineața și pregătirea copiilor pentru școală pur și simplu nu aveau cum să funcționeze niciodată. Nici măcar nu-mi place să merg la sală. Ce-o fi fost în capul meu?

De două ori pe săptămână, particip la niște ore de exerciții online, uneori yoga, alteori Zumba... ce am chef. Am găsit cursuri de 20 de minute ca să le pot face cât timp se gătește cina. În weekend, partenerul meu îi duce pe copii la meciuri, iar eu merg să alerg în parc. Să beneficiezi de sprijin și să ai o rutină contează foarte mult.

**„La început nu
îmi imaginam cum
ar putea funcționa.
Sunt foarte
ocupată.”**



**„Cineva mi-a recomandat
să gust doar cantități mici
dintr-o singură legumă și
să cresc treptat cantitatea.”**

**Citește povestea lui Ciaran**

Am urât legumele încă din copilărie și am renunțat la obiceiul de a mânca fructe de-a lungul anilor. Când asistenta de la cabinetul medicului meu de familie mi-a spus că fructele și legumele ajută la prevenirea cancerului, am știut că trebuie să încerc, pentru că tatăl meu a avut cancer la vârsta mea.

Așa că am început să mănânc o banană în fiecare dimineață la micul dejun. Uneori mănânc o portocală în schimb. Îmi este mai ușor să-mi amintesc să-l consum la masă, dimineața. Ca să mă obișnuiesc cu gustul legumelor, cineva mi-a recomandat să gust doar cantități mici dintr-o singură legumă și să cresc treptat cantitatea. A durat ceva timp, dar acum pot mânca mazăre, morcovi și broccoli congelat. Aș putea chiar să spun că îmi plac.

Citește povestea lui Muhammad

Mi-am făcut abonament la sală pentru că am crezut că plata în avans mă va încuraja să merg. Dar nu mergeam suficient de des pentru a merita din punct de vedere financiar, așa că am renunțat. Am văzut un afiș cu niște cursuri de kickboxing cu plata pe loc și m-am hotărât să încerc. E un antrenament greu, dar îmi place foarte mult și merg mai des în fiecare săptămână decât am mers vreodată la sală.



Stabilirea obiectivelor și elaborarea planului pentru activitatea fizică

Folosește răspunsurile din secțiunea **Eu și activitatea fizică** de la paginile 22-25 pentru a te ajuta să-ți stabilești obiective și să-ți întocmești planul.

Exersează într-un ritm care ți se potrivește. În acest fel, obiectivele tale vor fi realiste și realizabile pentru tine. Pentru a începe cu dreptul, planifică lucruri despre care știi că funcționează bine pentru tine. Adaugă lucruri pe care ai decis că le-ai putea schimba în viitor.

Obiectivele tale ar putea include desfășurarea unor activități anume. Sau, obiectivele tale ar putea implica doar pregătirea pentru o activitate. De exemplu, aflarea de informații, cum ar fi ora și locul în care are loc activitatea. Includerea obiectivelor privind ceea ce te ajută să fii activ te va ajuta să rămâi activ pe termen lung. Poți folosi modelele de la pagina 34 pentru a-ți stabili obiectivele.

Obiectivele mele pentru a mă ajuta să fiu activ (și să rămân activ)

Adesea, oamenii își concentrează obiectivele pe activitățile fizice, dar uită de alte obiective importante, care fac posibilă activitatea. Aceste obiective suplimentare pot reflecta progresul făcut în direcția unui stil de viață mai activ.

Câteva lucruri la care trebuie să te gândești sunt:

- ▶ **pregătirea pentru activitate:** stabilirea de obiective privind planificarea timpului pentru activități, procurarea echipamentului, dacă este necesar, lăsarea unei perechi de adidași sub birou pentru o plimbare la prânz etc.;
- ▶ **pregătirea pentru depășirea provocărilor:** gândește-te la lucrurile care te împiedică să fii activ și caută soluții;
- ▶ **elaborarea unor planuri de rezervă:** transformarea planului A în planul B și apoi în planul C. Având planuri de rezervă, ai mai multe șanse să rămâi activ. Obstacolele obișnuite în calea activității fizice includ vremea și presiunea timpului;
- ▶ **consolidarea rețelei de sprijin:** un sprijin solid din partea celor din jur poate influența semnificativ rezultatele. De exemplu, cineva care te poate duce cu mașina la antrenament, care are grijă de copii în timp ce faci exerciții, un prieten care te încurajează sau care îți este tovarăș de exerciții și participă la activități alături de tine. Gândește-te la modalități prin care îți poți îmbunătăți rețeaua de sprijin. Poți cere ajutorul cuiva? Poți să inviți prietenii sau familia să participe la activități cu tine?

Planificarea și stabilirea obiectivelor mele privind activitatea fizică

Atunci când ne planificăm activitatea fizică, este util să ne gândim la frecvența, intensitatea, timpul și tipurile de activități pe care intenționăm să le facem („principiile FITT”).

Dar mai întâi, iată câteva recomandări.

- ▶ Dacă nu ai fost activ, începe ușor și crește nivelul de activitate treptat.
- ▶ Alege activități care îți fac plăcere, cum ar fi jocuri active cu copiii, mersul cu bicicleta sau pe jos la serviciu, înscrierea într-un club sau la o sală de sport sau exerciții fizice făcute singur pentru un moment doar al tău.
- ▶ Fii blând cu tine însuși și ascultă-ți corpul. Uneori ai nevoie de o zi de odihnă chiar dacă ai planificat să faci o anumită activitate.
- ▶ Nu te pedepsi dacă sari peste o activitate. Nu trebuie să faci dublu ziua următoare. Consultă-ți planul și vezi dacă poți schimba o zi activă cu o zi de odihnă. Sau pur și simplu ia-o de la capăt ziua următoare.
- ▶ Dacă întâmpini dificultăți în respectarea planului, întreabă-te dacă nu cumva încerci să faci prea multe prea repede? Poate ar trebui să-ți schimbi planul pentru a-l face mai realist pentru tine? Sau ce lucruri mărunte poți face ca să-ți fie mai ușor? Reflectează asupra stării tale pentru a înțelege cum te descurci.

Obiectivele mele care să mă ajute să fiu activ sunt:

1	
2	
3	
4	
5	

Obiectivele mele privind activitatea fizică sunt:

Frecvența Cât de des?	Intensitatea Cât de repede? Cu cât efort?	Timpul Când? Pentru cât timp?	Tipul de activitate Mers pe jos, mers cu bicicleta, sport, treburi casnice, grădinărit?

Pasul

4

Urmărirea propriului progres

Atunci când facem schimbări în viața noastră, este bine să ne urmărim singuri progresul. Ne poate ajuta să vedem cum merg lucrurile și să observăm ce ne ajută și ce ne împiedică.

Monitorizează-ți obiceiurile folosind jurnale, dispozitive de monitorizare a activității sau aplicații. Te-ar putea ajuta să te înțelegi mai bine. Nu este vorba despre urmărirea succesului sau a eșecului, așadar încearcă să nu te judeci.

Dacă ții evidența, poți să decizi când este un moment bun să schimbi lucrurile și să încerci altceva.

Citește povestea lui Sean

Am început să fac niște schimbări anul trecut. Încercam să slăbesc puțin după o discuție cu medicul meu de familie. A mers bine o vreme. Am slăbit în fiecare săptămână timp de aproximativ 8 săptămâni și apoi m-am oprit brusc. Începusem să iau din nou în greutate. M-am descurajat foarte tare și pur și simplu am renunțat.

M-am hotărât să mai încerc o dată anul acesta. Am ținut un mic jurnal lângă pat. În fiecare seară notam câte fructe sau biscuiți sau chipsuri sau chestii de genul ăsta am mâncat. Mi-am luat un ceas care îmi spunea câți pași făceam în fiecare zi. Asta mi s-a părut chiar motivant. Ca și înainte, pierderea în greutate a încetinit după câteva săptămâni, dar am constatat că nu a mai crescut treptat. Încă notez ce mănânc și câți pași fac.

Doctorul meu a spus că am slăbit suficient cât să-mi îmbunătățesc sănătatea, iar fructele și legumele suplimentare, precum și pașii, contribuie foarte mult. Avem un istoric familial de probleme cardiace și accidente vasculare cerebrale, așa că acest lucru este important pentru mine. Zile fericite.

„Mi-am luat un ceas care îmi spunea câți pași făceam în fiecare zi. Asta mi s-a părut chiar motivant.”



Mulți oameni își măsoară greutatea pentru a-și urmări evoluția stării de sănătate. Dar încearcă să eviți ca greutatea să fie principala preocupare atunci când te gândești la sănătatea ta. Sănătatea ta înseamnă mult mai mult decât un număr pe cântar. Cuantificarea schimbărilor care îmbunătățesc sănătatea, cum ar fi cantitatea de fructe și legume pe care ai consumat-o în ultima săptămână, cât ai mers pe jos, cât ai dormit sau cât alcool ai consumat, este la fel de importantă.

Unii oameni consideră cântărirea o modalitate utilă de a se menține pe drumul cel bun. Acest lucru se datorează, probabil, faptului că observă schimbările de la început. Dar dacă crezi că măsurarea greutății în fiecare săptămână te va face să te simți prost, atunci s-ar putea să nu fie o metodă potrivită pentru tine.

Pasul 5

Gestionarea provocărilor și a eșecurilor

Rareori facem schimbări în viața noastră și reușim să ținem de ele fără să ne oprim și să începem iar. Nu privi impedimentele ca pe un „eșec”. Este normal să te întorci din când în când la obiceiuri anterioare. Fii pregătit și încrezător să faci față provocărilor și eșecurilor. Acest lucru este important dacă vrei să menții schimbările pozitive pe care le-ai făcut.

Unele provocări apar brusc, cum ar fi o accidentare sau o schimbare bruscă în viața ta, dar altele sunt mai previzibile, cum ar fi Crăciunul sau schimbările în programul de lucru. Când provocările sunt previzibile, poți să te pregătești pentru ele. Dacă te gândești la provocările tale, ce ai putea face ca să-ți fie mai ușor?

Când apar impedimente, nu te învinovăți. În schimb, gândește-te de ce s-a întâmplat asta. Nu le ignora. Întoarce-te la lucrurile simple care au funcționat înainte.

Provocări obișnuite și motivele eșecurilor

- ▶ Schimbarea rutinei, cum ar fi plecarea în vacanțe, schimbarea locului de muncă, nașterea copiilor.
- ▶ Starea de sănătate precară sau accidentarea ta ori a unui membru al familiei.
- ▶ Un program încărcat la serviciu sau programul de lucru în schimburi.
- ▶ Existența problemelor financiare sau a altor surse de îngrijorare și stres.
- ▶ Pierderea sprijinului din partea prietenilor sau al familiei.
- ▶ Sentimentul de vinovăție sau dezamăgire din cauza creșterii din nou în greutate.
- ▶ Menținerea motivației.



„În loc să mă simt vinovată, mă întrebam ce a mers prost și ce as putea îmbunătăți data următoare.”

Citește povestea Liannei

Întotdeauna am fost genul care ținea diete pentru nunți și vacanțe – apoi creșteam din nou în greutate. De fiecare dată părea că puțin mai mult. Ultima dată când am încercat să slăbesc a fost acum 2 ani. De data asta, în loc să exagerez, am schimbat câte un lucru pe rând. Apoi, am trecut la următoarea schimbare și la următoarea, și tot așa la fiecare câteva săptămâni.

Celălalt lucru diferit, de data aceasta, a fost mentalitatea mea. Mă analizam în fiecare săptămână ca să văd cum merge. Am observat că ceva nu mergea bine – ca și cum nu luasem micul dejun în săptămâna aceea sau ieșisem doar la o plimbare. În loc să mă simt vinovată, mă întrebam ce a mers prost și ce as putea îmbunătăți data următoare. Adesea, era din cauza faptului că eram foarte ocupată la serviciu sau că nu dormeam suficient. În sfârșit, am învățat să nu-mi mai fie rușine de obiceiul meu alimentar, indiferent de cum era acesta.

Secțiunea 3: Să recapitulăm

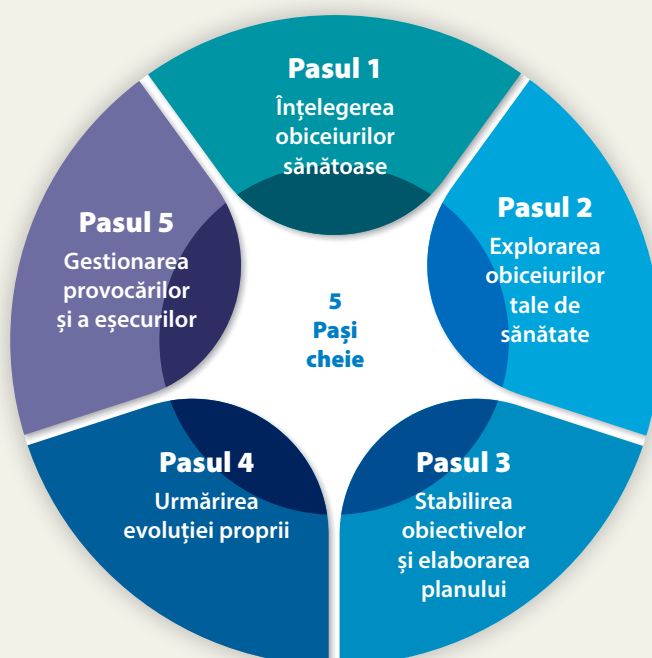
Poate că folosești acest ghid pentru a dezvolta obiceiuri mai sănătoase, care te ajută să-ți îmbunătățești sănătatea și starea generală sau să-ți controlezi greutatea. Indiferent de motiv, să ne amintim punctele cheie din acest ghid.

1

Greutatea corporală este un subiect complicat. Sunt atât de multe lucruri care o influențează. Asupra unora avem control, dar asupra multora nu. Indiferent de greutatea noastră, există modalități de a ne îngriji sănătatea.

2

Pașii pe care îi putem face pentru a avea obiceiuri mai sănătoase includ:



3

Viața noastră și situațiile în care ne aflăm se schimbă constant. Revino din când în când asupra informațiilor și a pașilor din acest ghid. În acest fel, vei profita la maximum de informațiile pe care le conține și de eforturile tale.

Vor fi momente când lucrurile vor merge conform planului și alte când nu vor merge. Fii blând cu tine însuși. Acest lucru este normal. Este util să ai un plan pentru a te întoarce pe drumul cel bun.

Obiceiurile mai sănătoase vor avea un impact pozitiv asupra sănătății tale.

Secțiunea 4: Informații suplimentare

Indicele de masă corporală

Indicele de masă corporală sau IMC este utilizat pentru a clasifica persoanele în funcție de greutatea corporală. Acest lucru se realizează analizând înălțimea și greutatea. Greutatea noastră este alcătuită din mai multe componente, precum masa musculară, grăsimea și oasele. Dacă cineva are un IMC în intervalul „sănătos”, acesta se referă doar la greutatea sa corporală. Nu înseamnă neapărat că are o sănătate bună. Acestea fiind spuse, IMC poate oferi o idee destul de clară despre greutatea corporală a unei persoane și poate identifica dacă există potențiale riscuri pentru sănătate cauzate de excesul de greutate. Intervalele IMC sunt ușor diferite în funcție de originile etnice. Îți poți verifica IMC pe safefood.net/bmi-calculator.



Activitatea fizică și afecțiunile medicale

Activitatea fizică și artrita

Activitatea fizică poate ajuta să:

- ▶ reduci rigiditatea și durerea;
- ▶ îmbunătățești flexibilitatea;
- ▶ întărești musculatura din jurul articulațiilor;
- ▶ crești rezistența oaselor (reduce riscul de a dezvolta osteoporoză);
- ▶ îmbunătățești echilibrul, postura și coordonarea.



Important

Un puseu de artrită apare atunci când simptomele se agravează. Dacă aveți un puseu, puteți continua activități cu impact redus, cum ar fi mersul pe jos, dar cel mai bine este să evitați activitățile intense în acest moment. Pe măsură ce puseul se ameliorează, creșteți treptat nivelul de activitate fizică.

Cum rămâi activ când suferi de artrită

O combinație de exerciții pentru flexibilitate, forță musculară și fitness aerobice este cea mai bună soluție pentru persoanele cu artrită.

- ▶ Yoga, tai chi sau pilates sunt activități potrivite pentru a-ți îmbunătăți flexibilitatea.
- ▶ Activități precum folosirea greutăților și a benzilor elastice, urcatul scărilor și căratul cumpărăturilor îți vor întări musculatura. Le poți include în planul tău de activități de două până la trei ori pe săptămână.
- ▶ Printre activitățile aerobice care pot fi blânde cu articulațiile se numără mersul pe jos, ciclismul, înotul și aerobicul în apă.

Activitatea fizică și astmul

Activitatea fizică regulată poate ajuta la prevenirea îngustării căilor respiratorii.



Important

Nu uita, nu începe o activitate dacă crezi că ai putea avea o criză de astm – așteaptă până când astmul tău este din nou sub control.

Îți poți controla astmul prin:

- ▶ administrarea medicației conform indicațiilor;
- ▶ purtarea inhalatorului asupra ta;
- ▶ cunoașterea și evitarea factorilor declanșatori ai astmului.

Printre factorii declanșatori obișnuiți se numără polenul, tunderea ierbii, mătreața animalelor, clorul (substanță chimică utilizată în piscine), infecțiile virale, cum ar fi gripa, și activitatea fizică.

Înainte de a începe exercițiile fizice:

- ▶ spune antrenorului, echipei sau partenerului de antrenament că ai astm;
- ▶ spune-le unde îți ții inhalatorul;
- ▶ încălzește-te ușor înainte de a face exerciții fizice și relaxează-te după aceea.

Cum rămâi activ când suferi de astm

Următoarele activități pot fi opțiuni bune pentru persoanele care suferă de astm.

- ▶ Înot (dacă clorul nu este un factor declanșator pentru tine). Aerul cald de la piscină este mai puțin probabil să îți declanșeze astmul.
- ▶ Yoga, tai chi sau pilates – implică relaxare și respirație controlată.

Activitatea fizică și diabetul

Activitatea fizică te poate ajuta să:

- ▶ ții sub control nivelul glicemiei (zahărului) din sânge;
- ▶ reduci tensiunea arterială;
- ▶ îți îmbunătățești circulația.



Important

Dacă medicul ți-a recomandat să îți verificai periodic glicemia, ar trebui să o verifici înainte și după exercițiile fizice. Dacă este normală sau scăzută, ar trebui să consumi niște carbohidrați. Hipoglicemia (glicemie scăzută) poate apărea la câteva ore după o ședință de exerciții fizice intense dacă iei anumite tipuri de medicamente pentru diabet.

Cum rămâi activ când suferi de diabet

- ▶ Cere sfatul medicului tău cu privire la orice activitate nouă pe care intenționezi să o desfășori și începe treptat.
- ▶ Bea mai multă apă după o ședință lungă de exerciții fizice, mai ales dacă iei medicamente pentru diabet.
- ▶ Spune-le celor cu care faci exerciții fizice (antrenorul sau colegii de echipă) că ai diabet, care sunt simptomele când ai glicemia scăzută și ce trebuie să faci dacă ai nevoie de ajutorul lor.
- ▶ Poartă încălțăminte adecvată și verifică-ți picioarele pentru a depista bătăături sau răni înainte și după activitatea fizică.
- ▶ Întrerupe exercițiile fizice dacă simți slăbiciune, anxietate sau dacă începi să transpiri mai mult decât în mod normal. Aceasta ar putea însemna că glicemia este prea mică (afecțiune numită hipoglicemie).

Activitatea fizică și bolile cardiace

Activitatea fizică te poate ajuta să:

- ▶ reduci hipertensiunea arterială;
- ▶ îmbunătățești nivelului colesterolului bun (HDL) și să reduci nivelul colesterolului rău (LDL);
- ▶ gestionezi stresul;
- ▶ dormi mai bine.



Dacă apar următoarele simptome, întrerupe activitatea și solicită asistență medicală.

- ▶ Durere sau presiune în zona pieptului.
- ▶ Palpitații.
- ▶ Amețeli sau senzație de leșin.
- ▶ Durere în maxilar, gât sau braț.
- ▶ Dificultăți de respirație.
- ▶ Senzație de rău sau oboseală excesivă.
- ▶ Transpirație însoțită de mâini reci și umede.
- ▶ Durere de picior care îți încetinește mișcarea.
- ▶ Tremur, foame și slăbiciune.

Ai suferit un infarct?

Dacă ai suferit un infarct în trecut, activitatea fizică regulată te poate ajuta să te recuperezi mai repede și să reduci riscul unui nou episod.

- ▶ Asigură-te că te-ai recuperat complet și că ai finalizat programul de recuperare cardiacă.
- ▶ Continuă să iei medicamentele conform prescripției. Dacă ți s-a prescris un spray, poartă-l întotdeauna asupra ta.
- ▶ Fă o încălzire și o revenire ușoară înainte și după o activitate.
- ▶ Bea multă apă, în special în zilele călduroase.
- ▶ Încearcă să mergi pe un teren relativ plat. În zonele deluroase, mergi mai încet pentru a nu-ți solicita prea mult inima.
- ▶ Evită ridicarea de greutăți sau împingerea de obiecte grele.
- ▶ Dacă este foarte cald sau frig, evită activitatea fizică, deoarece aceasta îți poate afecta circulația și respirația și poate provoca dureri în piept.
- ▶ Dacă programul de exerciții a fost întrerupt timp de câteva zile, revenirea trebuie făcută treptat.
- ▶ Nu începe o activitate imediat după masă.

Informații despre mărimea porțiilor

Hrană sănătoasă pentru viață

Alimente și băuturi bogate în grăsimi, zahăr și sare

Porții mici sau mini de ciocolată, biscuiți, prăjituri, dulciuri, crocant și alte gustări sărate, înghețată și băuturi îndulcite - **nu în fiecare zi, maximum o dată sau de două ori pe săptămână.**

1 porție este:

Grăsimi, produse tartinabile și uleiuri

1 monoportie de cremă tartinabilă cu un conținut redus de grăsimi sau light pentru 2 felii de pâine
1 linguriță de ulei de persoană la gătit

Carne roșie, de pasăre, pește, ouă, fasole și nuci

50-75 g de carne slabă de vită, miel, porc, carne tocată sau pasăre gătită (jumătate din dimensiunea palmei mâinii)
100 g de pește gătit, soia sau tofi
¼ cană de fasole sau linte
2 ouă
40 g de alune sau semințe nesărate

Lapte, iaurt și brânză

1 pahar (200 ml) de lapte
1 iaurt (125 g)
1 sticlă (200 ml) de iaurt de băut
2 degete (25 g) de brânză tare sau semitara, cum ar fi cheddar sau edam
2 degete (25g) de brânză moale cum ar fi brie sau camembert

Cereale și pâine integrală, cartofi, paste făinoase și orez

2 felii subțiri de pâine integrală,
1 ½ felii de pâine integrală cu soda sau lipie
1 cană de ovăz uscat sau ½ cană de muesli nelăcuit
1 cană de orez fiert, paste, tălți sau cușcuș 2
cartofi medii sau 4 cartofi mici,
1 cană de yam sau plantain

Legume, salată și fructe

1 fruct de dimensiune medie - măr, portocală, pară sau banană
2 fructe mici - prune, kiwi sau mandarine
Fructe mici - 6 căpșuni, 10 boabe de struguri sau 16 bucăți de zmeură
1 cană de legume gătit - proaspete sau congelate
1 bol de salată - lăptucă, roșii, castraveți
1 bol de supă de legume făcută în casă
150 ml de suc de fructe nelăcuit

Ghid de servire

Cereale, orez și paste fierte și legume, salată și fructe	Brânză	Carne roșie, de pasăre, pește	Paste tartinabile cu grăsimi reduse	Uleiuri
Folosiți un pahar de plastic de unică folosință de 200 ml pentru a vă ghida în stabilirea dimensiunii porției.	Folosiți două degete mari, lățimea și adâncimea, pentru a stabili dimensiunea porției.	Palma mâinii, lățimea și adâncimea, fără degete și degetele mari, arată ce cantitate trebuie să consumați într-o zi.	Monoportii pe care le găsiți în călenele vă pot indica ce cantitate să folosiți. Un pachet ar trebui să fie suficient pentru două felii de pâine.	Folosiți o linguriță de ulei de persoană atunci când gătiți sau în salate.

* Ghidul porțiilor zilnice pentru cereale și pâine integrală, cartofi, paste și orez

Activ	Copil (5-12)	Adolescent (13-18)	Adult (19-50)	Adult (51+)
♀	3-4	4	4-5	3-4
♂	3-5	5-7	5-7	4-5
Inactiv	Adolescent (13-18)	Adult (19-50)	Adult (51+)	
♀	3	3-4	3	
♂	4-5	4-6	4	

Nu există un ghid pentru copiii inactivi, deoarece este esențial ca toți copiii să fie activi.

Limite săptămânale de risc redus pentru consumul de alcool

11 băuturi standard (110 g de alcool pe parcursul unei săptămâni)	17 băuturi standard (170 g de alcool pe parcursul unei săptămâni)
Băuturi standard O băutură standard conține Calorii: 100-150 Alcool pur: 10g	Exemple de o băutură standard ½ halbă de bere sau lager un pahar mic de vin o măsură de băutură spirtoasă

Necesarul zilnic mediu de calorii pentru toate alimentele și băuturile pentru adulți

Activ 2000kcal	Inactiv 1800kcal	Activ 2500kcal	Inactiv 2000kcal
----------------	------------------	----------------	------------------



Beți cel puțin 8 pahare de lichide pe zi – apa este cea mai bună alegere.

Faceți activitate fizică!

Pentru a menține o greutate sănătoasă, adulții au nevoie de cel puțin 30 de minute pe zi de activitate moderată, 5 zile pe săptămână (sau 150 de minute pe săptămână); copiii trebuie să fie activi la un nivel moderat până la intens timp de cel puțin 60 de minute în fiecare zi.



Note

Note

Mulțumiri

Această broșură a fost elaborată pentru Programul de Alimentație Sănătoasă și Viață Activă (Eating and Active Living Programme) al Serviciului Executiv de Sănătate (HSE - Health Service Executive) și a beneficiat de contribuții din partea Departamentului pentru Promovarea și Îmbunătățirea Sănătății (Health Promotion and Improvement). Dorim să menționăm contribuția Coaliției Irlandeze pentru Persoanele care Suferă de Obezitate (Irish Coalition for People Living with Obesity) și a Grupului de Lucru de Experți al Programului Clinic Național pentru Obezitate (Expert Working Group of the Obesity National Clinical Programme) la elaborarea și revizuirea acestei broșuri.



© Health Service Executive

Data redactării/publicării: februarie 2023

Data revizuirii: 2026

Cod comandă: HAL01393