

# Kilo vererek kalbi korumak

Düzenli egzersiz yapmak kilo vermenizi sağlar. Kilo vermek, kan şekeri, tansiyon ve kolesterolü düşürerek kalp hastalığı ve felç riskini azaltır. Kilo vermenin faydalarını görmek için çok kilo vermenize de gerek yoktur. Sadece 5-6 kilo vererek bile fark yaratabilirsiniz.

Kilo vermek, hem beslenme biçimini değiştirmeyi hem de hareketli olmayı gerektirir. Yaşlandıkça daha az kalori yaktığımız ve aynı zamanda da daha az hareket ettiğimiz için zor kilo veririz.

## Kilo vermek için hangi yolları izlemeliyim?

- Daha az kalori ile beslenmek
- Daha fazla egzersiz
- Her sabah kahvaltı etmek
- Kilodaki değişiklik, günlük egzersiz ve günlük besinleri not etmek

## Alışkanlıklarımızı değiştirmenin sırrı nedir?

Her değişikliğin birden fazla aşaması vardır ve her aşama önemlidir.

Örneğin;

- Ahmet kilo vermek istediğine karar verdi.
- Daha az kalori ile beslenip daha çok egzersiz yapabilmenin yollarına kafa yordu. Fakat söz konu-

su yöntemlerin hepsine aynı anda başlamaya hazır değildi.

- O güne kadar her gece bir dondurma yiyordu ve aldığı kaloriyi azaltmak için dondurmadan daha sağlıklı bir şey yemesi gerektiğinin farkındaydı.
- Gerçekçi bir plan yaptı ve önümüzdeki 4 hafta boyunca dondurma yerine elma yemeye karar verdi.
- Bu değişikliği haftanın 4 günü uyguladı, diğer 3 gün ise dondurma yemeye devam etti.
- Ahmet bu değişikliği altı aydan fazla bir süredir uygulamakta ve artık yeni bir değişiklik için hazır olduğunu hissediyor.

Siz de yapmak istediğiniz ilk değişiklik ne olabilir diye düşünün. Hangi değişiklik için hazır ve istekli olduğunuza karar verin, planlayın ve ardından uygulamaya koyun.

## Kilo verme stratejileri

Şimdi başlamanın zamanıdır. Aşağıdakilerden yapmaya hazır olduğlarınızı not edin veya yeni fikirler üretin. En az bir egzersiz ve bir beslenme değişikliği seçerek uygulamaya başlayın.

## Nasıl daha az kalori ve yağ ile beslenebilirim?

- Yüksek kalorili besinlerden daha küçük porsi-

yonlarda yiyin.

- Dışarıda yemek yediğinizde en küçük porsiyonu sipariş edin veya bir ana yemeği paylaşınız. Ayrıca, yemeğinizin bir kısmının paketlenmesini rica ederek ertesi gün evde yemek için götürebilirsiniz.

- Kalorisiz içecekler veya suyu, meyve suyuna tercih edin. Alkolden uzak durun.

- Kızartılmış değil fırınlanmış, ızgara veya buhar da pişirilmiş yemekleri tercih edin.

- Daha ufak tabakları tercih edin.

- Daha fazla sebze, tam tahıllı yiyecek ve meyve tüketin.

- Sosları yemeğin üzerinde değil garnitür olarak ayrı bir tabakta tercih edin ve olabildiğince az kullanın.

- Yapışmaz tava kullanın veya yemekteki yağı azaltın.

- Tereyağı, margarin ve mayonez gibi yağ oranı yüksek sosları daha az kullanmaya gayret gösterip, bunlar yerine barbekü sosu, domates sosu ve limon suyu gibi daha az kalorili tercihlerde bulunun.

- Düşük kalorili ve yağ oranı az atıştırmalıkları tercih edin.

### **Nasıl daha aktif bir yaşam sürebilirim?**

- Uzun saatler boyunca oturuyorsanız her 90 dakikada bir ayağa kalkıp hareket edin.

- Asansör yerine merdiveni tercih edin.

- Telefonda konuşurken veya televizyonda reklamlar gösterilirken yürüyün.

- Dans etmek, bahçecilik veya çocuklarla oynamak gibi keyif aldığınız bir aktivite tespit edin. Evde daha çok hareket edin, örneğin evi temizleyin, bahçe ile uğraşın veya arabayı yıkayın.

- Köpeğinizi yürüyüşe çıkarın.

- Alışveriş merkezinde arabanızı olabilecek en uzak noktaya park edin.

- Haftanın 5 günü 30'ar dakikalık tempolu yürüyüşlere çıkın.

- Haftada 2 ila 3 kere ağırlık ile çalışarak antrenman yapın

### **Gelişiminizi nasıl izleyebilirsiniz?**

- Kilo verme çabalarınızı kaydedin.

- Gün boyunca yanınızda küçük bir defter bulundurun.

- Yiyip içtiğiniz her şeyi not edin. Yediklerinizin porsiyonlarını da yazmayı unutmayın.

- Gün içinde ne gibi fiziksel aktivitelerde bulunduğunuzu not edin.

- En az haftada bir kere kilonuzu ölçün ve not edin.

### **Destek grupları ne gibi fayda sağlar?**

Bir çok kişi bir destek grubuna dahil olduğunda daha kolay başarıya ulaşmaktadır. Kilo vermeye çalışan başka kişilerle veya bir egzersiz grubu ile birlikte olabilirsiniz veya aileniz ve dostlarınız ile kendi destek çemberinizi de yaratabilirsiniz. Bir yürüyüş arkadaşı veya sağlığına dikkat eden bir arkadaşınız ile amacınıza ulaşmak için beraber çalışabilirsiniz.

