

ফিটচান্স (WellChance)-এ স্বাগত! আপনি ওজন কমানোর এবং স্বাস্থ্যসম্পন্ন হওয়ার পদক্ষেপটি সবেমাত্র নিয়েছেন। এই ওয়েবসাইটটিতে আপনি প্রাপ্তবয়স্ক, টীনএজার এবং শিশুদের জন্য দারুন সব তথ্য পাবেন - এমনকি পোষ্য সংক্রান্তও! এখানে রন্ধনপ্রণালী, স্বাস্থ্যকর আহারের খুঁটিনাটি, সুস্থতা সম্পর্কিত ধারণা এবং শিক্ষার বিষয়গুলি আছে এবং হ্যাকনে (Hackney)-তে এবং এর আশেপাশে কোথায় ওজন কমানোর বন্দোবস্ত আছে তার একটি তালিকা আছে।

ওয়েবসাইট ইংরাজীতে দেওয়া আছে। এটি পড়ার জন্য আপনাকে সাহায্য করার কেউ না থাকলে, অনুগ্রহ করে [wellchance@chpct.nhs.uk](mailto:wellchance@chpct.nhs.uk)-এ ইমেল করুন, এবং আমরা আপনাকে সাহায্য করার চেষ্টা করব। আপনি নিজেকে ফিট চান্স দেওয়ার জন্য আপনাকে ধন্যবাদ!

এখানে ওয়েবসাইটটির একটি সংক্ষিপ্ত বিবরণ দেওয়া হল :

**স্বাস্থ্য বিষয়ক :**

অতিরিক্ত ওজন বা মোটা হয়ে যাওয়া নিম্নলিখিত স্বাস্থ্য সংক্রান্ত সমস্যার কারণ হতে পারে : ডায়াবেটিস, হৃদরোগ, হাইপারটেনশন, স্ট্রোক, ক্যান্সার এবং মানসিক স্বাস্থ্য সমস্যা।

**ব্যায়াম :**

আমরা আপনাকে সপ্তাহে 5 বা তার বেশি দিন 30 মিনিট করে মাঝারি মাত্রার শারীরিক অনুশীলন করার সুপারিশ করি। কতগুলি পরামর্শ হল : জগিং, হাঁটা, সাঁতার কাটা, নাচা বা জিম/অবসর কেন্দ্রে যাওয়া।

**খাদ্য :**

প্রতিদিনের সুপারিশকৃত ক্যালোরি গ্রহণ করার পরিমাণ আপনার বয়স কত তার উপর নির্ভর করে পরিবর্তনশীল হয়। সাধারণভাবে বয়স্ক ব্যক্তিদের ক্ষেত্রে এটির পরিমাণ হল স্ত্রীলোকদের জন্য দিনে 2,000 এবং পুরুষদের জন্য দিনে 2,500। আপনি যদি আপনার ওজন কমানোর চেষ্টা করেন, তাহলে আপনি প্রতিদিন 500 ক্যালোরি কম খাওয়া শুরু করতে পারেন। এটি প্রতি সপ্তাহে এক থেকে দুই পাউন্ড ওজন কমিয়ে দেবে। এটি একটি বাস্তবসম্মত লক্ষ্য। এটি মন্থর মনে হতে পারে, কিন্তু এতে বছরে মোট তিন স্টোনের বেশি ওজন কমে যাবে!

আপনার স্বাস্থ্যকর আহারটিতে রকমারি খাদ্য থাকতে হবে যেমন মাছ, শাকসব্জি, ফল এবং শ্বেতসার (দানাশস্যের রুটি, ভাত বা পাস্তা)।

আপনার কোন খাদ্যই খুব বেশি পরিমাণে না খাওয়ার চেষ্টা করুন, এবং এছাড়াও, ফ্যাট, চিনি বা লবণ পরিহার করার চেষ্টা করুন।

প্রচুর পরিমাণে জল পান করুন (প্রতিদিন 8 গ্লাস) এবং মদ্যপান পরিহার করার চেষ্টা করুন।

সর্বশেষে, প্রাতঃরাশ বাদ দেবেন না! গবেষণা থেকে দেখা গেছে যে প্রাতঃরাশ খাওয়া প্রকৃতপক্ষে ব্যক্তিদের তাদের ওজন নিয়ন্ত্রণ করতে সাহায্য করে। এটির সম্ভাব্য কারণ এই যে আমরা যখন প্রাতঃরাশ করি না তখন আমরা আরো বেশি করে ম্যাক্স জাতীয় খাদ্য খেয়ে থাকি যেগুলিতে ফ্যাট এবং চিনির পরিমাণ বেশি থাকে যেমন বিস্কুট, ডাওনাট বা প্যাস্ট্রি।

### আপনার বাচ্চারা :

বাচ্চা এবং তরুণ ব্যক্তিদের লক্ষ্য হওয়া উচিত প্রতিদিন কমপক্ষে 1 ঘণ্টা করে মাঝারি মাত্রার শারীরিক অনুশীলন করা, এমনটাই সুপারিশ করা হয়।

সক্রিয় বাচ্চা এবং তরুণ ব্যক্তিদের ক্ষুধা বেশি হতে পারে, এবং তাদের সুস্থ আহাৰ হিসাবে উচ্চমাত্রার পুষ্টিকর খাদ্য গ্রহণ করা গুরুত্বপূর্ণ। খুব বেশি পরিমাণে উচ্চমাত্রার ফ্যাট, চিনি বা লবণযুক্ত স্ন্যাক্স পরিহার করুন।

স্কুলে যাওয়া এবং ফিরে আসা বা স্থানীয় দোকানে যাওয়ার মাধ্যমে আপনার প্রতিদিনকার রোজনামাচায় সক্রিয়তা আনুন।

স্থানীয় পার্কগুলিকে কাজে লাগান - সমগ্র অভ্যন্তরীণ লন্ডনের মধ্যে হ্যাকনে-তে সবচেয়ে বেশি স্থান জুড়ে প্রসারিত সবুজ ক্ষেত্র আছে।

### আপনার পোষ্যরা :

পোষ্যরাও পরিবারের অংশ! নিচে, আপনার বিড়াল এবং কুকুরকে একটি ফিট চান্স দেওয়ার জন্য কতগুলি দারুন টিপস দেওয়া হল :

- আপনার পোষ্যদের টেবিলের ঐটোকাটা এবং স্ন্যাক্স খাওয়ানো না
- দৈনিক খাওয়ানোর নির্দেশিকাটির সুপারিশগুলি অটলভাবে মেনে চলুন - অপ্রত্যাশিতভাবে অতিরিক্ত খাওয়ানো পরিহার করতে, এটি দিনের শুরু থেকেই পরিমাণ কমানোর জন্য উপকারী হতে পারে
- সবচেয়ে কার্যকরীভাবে ওজন কমানোর জন্য দিনের সমগ্র খাদ্যটিকে অনেকগুলো আহাৰে ভাগ করুন
- আপনার নিজের খাদ্য প্রস্তুত করার বা খাওয়ার সময় আপনার পোষ্যটিকে অন্য ঘরে রাখুন
- আপনার অনেকগুলি পোষ্য থাকলে তাদের পৃথকভাবে রাখুন
- কোনো খাদ্য আশেপাশে পড়ে থাকতে দেবেন না
- ছুটির দিনগুলোর জন্য আপনার কাছে সুপারিশকৃত খাদ্য যে যথেষ্ট পরিমাণে আছে তা সুনিশ্চিত করুন এবং, আপনি যদি দূরে কোথাও যান তাহলে আপনার পোষ্যের যিনি তত্ত্বাবধান করবেন তাকে স্পষ্টরূপে খাওয়ানোর নির্দেশ দিয়ে যান
- আপনার কুকুরটিকে প্রতিদিন 30 মিনিট করে হাঁটান; এবং সপ্তাহ শেষের দিনগুলিতে আরো বেশি করে হাঁটান
- বাড়ির আশেপাশের বিভিন্ন স্থানে তাদের খাদ্য লুকিয়ে রাখা সমেত, ধরা এবং দেহ প্রসারিত করার খেলার মাধ্যমে আপনার বিড়ালটির সঙ্গে ব্যায়াম করার চেষ্টা করুন

### অনুপ্রাণিত থাকা :

- একটি পরিকল্পনা করুন এবং সেটিকে লিখে ফেলুন - বাস্তবসম্মত লক্ষ্য স্থির করুন
- একটি তালিকা নিয়ে কেনাকাটা করুন এবং সেটিতে অটল থাকুন
- আপনার একটি খারাপ দিন যদি খারাপ হয়ে যায় তাহলে তা সপ্তাহটিকে খারাপ করে দেয় না - সেখানে তখনও পরিবর্তন আনার জন্য আরো 6 টা দিন থাকে।
- আপনি কতটা এগিয়েছেন তা দেখার জন্য আপনার সাফল্যগুলির একটি রেকর্ড রাখুন, আপনার ইঞ্চি বা ওজন কমা নথিভুক্ত করে একটি ডায়েরী রাখুন বা ফটোগ্রাফ নিন।
- আপনি যদি অনেক ওজন কমানোর চেষ্টায় থাকেন তাহলে আপনার লক্ষ্যের দিকে ছোট ছোট পদক্ষেপের মাধ্যমে এগিয়ে চলুন এবং আপনি সেগুলিকে অর্জন করলে নিজেকে পুরস্কৃত করুন।

আপনি এটি করতে পারেন!!