

FitChance'a ('Dinçlik için bir Şansa') hoş geldiniz! Kilo kaybedip sağlıklı bir yaşam sürme yolunda ilk adımınızı atmış bulunuyorsunuz. Yetişkinler, on üç ile on dokuz yaşları arasındaki gençler, çocuklar – hatta evcil hayvanlarınız için bile son derece yararlı olacak bilgileri bu Web Sitesinde bulacaksınız! Yemek tarifleri, sağlıklı yemekler konusunda öğütler, dinçleşmek için fikir ve derslere ilaveten, Hackney ve yakınlarında kilo kaybetmekle ilgili düzenlenen toplantıların yerleri hep burada.

Bu Web Sitesi İngilizcedir. Okumak için size yardımcı olacak biri bulamadıysanız, lütfen wellchance@chpct.nhs.uk adresine bir e-posta atın, size yardımcı olmaya çalışırız. Kendinize bir Fit Chance, yani 'Dinçlik için bir Şans' tanıdığınız için teşekkür ederiz!

İşte Web Sitesinin genel içeriği:

Sağlık Sorunları:

Fazla kilolu veya aşırı şişman (obez) olmak, şu sağlık sorunlarına yol açabilir: Şeker Hastalığı, Kalp Hastalıkları, Yüksek Tansiyon, Felç, Kanser ve zihinsel Sağlık problemleri.

Egzersiz:

Haftada 5 gün veya daha sık, günde 30 dakika orta şiddetli fiziksel bir etkinlikte bulunmanızı tavsiye ederiz. Bazı öneriler şunlardır: Ağır tempoda koşmak (jogging), Yürüyüş yapmak, Yüzmek, Dans veya Spor Salonu/Eğlence-Dinlenme Merkezi (Leisure Centre).

Yiyecekler:

Tavsiye edilen günde tüketilecek kalori miktarı yaşınıza bağlıdır. Ortalama yetişkin birini ele alacak olursak, bu rakam kadınlar için günde 2.000, erkekler içinse günde 2.500'dür. Kilo kaybetmeye çalışıyorsanız, günde 500 kalori az yemekle işe başlayabilirsiniz. Böylelikle haftada 1 ile 2 pound arasında (yaklaşık 0,5 ile 1 kilogram arası) kilo kaybedebilmeniz gerekir. Bu, gerçekçi bir hedeftir. Yavaş gibi gelse de, bu yılda yaklaşık üç stone (yaklaşık on dokuz kilogram) atmak anlamına gelmektedir!

Sağlıklı yemeklerden oluşan sofranızda balık, sebze, meyve ve nişasta (tahılın tamamı kullanılarak üretilen ekmeğ – İngilizcesi: *wholegrain bread*, pirinç ve makarna) gibi çeşitli yiyecekler bulunmalıdır.

Yediğiniz ne olursa olsun, öğünleri fazla büyük tutmamaya gayret edin; ayrıca yağ, şeker ve tuzdan uzak durmaya çalışın.

Bol su için (günde 8 bardak) ve alkolden uzak durmaya çalışın.

Son olarak, kahvaltı yapmayı ihmal etmeyin! Yapılan araştırmalara göre, kahvaltı yapmak aslında insanların kilolarını idare etmesine destek olmaktadır. Bu durum büyük bir ihtimalle kahvaltı yapmadığımız zaman yağ ve şeker miktarı yüksek, bisküvi, çörek veya hamurlu yiyecekler atıştırmaya yönelmemizdir.

Çocuklarınız:

Çocuk ve gençlerin her gün, günde en az 1 saat orta şiddetli fiziksel bir etkinlikte bulunmayı hedeflemesi tavsiye edilmektedir.

İştahları oldukça açık olabilen aktif çocuk ve gençlerin, dengesi tam, besin değeri açısından zengin yemekler yemeleri önem taşımaktadır. Yağ, şeker veya tuz miktarı yüksek hafif yiyeceklerden fazla atıştırmamaya çalışılmalıdır.

Okula veya dükkanlara gidip gelirken yürümeyi tercih ederek, aktivitelerin günlük programınızın bir parçası olmasını sağlayın.

Bölgedeki parklardan faydalanın – merkezi Londra'nın en geniş yeşil alanları Hackney'de bulunmaktadır.

Evcil Hayvanlarınız:

Evcil hayvanlar da ailenin bir parçasıdır! Aşağıda, kedi ve köpeklerinize bir Fit Chance, yani 'Dinçlik için bir Şans' tanımak için mükemmel öneriler bulacaksınız:

- Evcil hayvanınıza yemekten artanları veya abur cubur vermekten kaçının.
- Tavsiye edilen günlük besleme kılavuzuna sadık kalın – yanlışlıkla fazla yiyecek vermenin önüne geçebilmek için miktarı sabahleyin tartıp bir kenara ayırmak yararlı olabilir
- En etkin kilo kaybını sağlamak için günlük miktarı belli sayıda yemek arasında bölüştürün
- Kendi yemeğinizi hazırlayıp yerken evcil hayvanınızı başka bir odada tutun
- Birden çok sayıda evcil hayvanınız varsa, onları ayrı ayrı besleyin
- Etrafta yemek bırakmayın
- Tavsiye edilen yiyecekten tatillere yetecek miktarda olmasını temin edin, ve tatil için evden ayrılıyorsanız, evcil hayvanınıza bakacak kişiye besleme konusunda açık talimatlar verin
- Köpeğinizi hergün 30 dakika yürüyüşe çıkarın; bu süre haftasonları daha fazla olsun
- Atılanı yakalama ve esneme oyunları oynayarak, ayrıca yiyeceğini evin farklı yerlerine saklayarak kedinizle egzersiz yapmayı deneyin

Motivasyonunuzu koruyun:

- Bir plan yapıp bunu bir yere yazın – hedefleriniz gerçekçi olsun
- Alışverişe çıkarken ihtiyaçlarınızı bir listeye yazın, ve bu listeye sadık kalın
- Bir gün kötü gidecek olursa bu haftanın tamamını batırmaz – farkı kapatmak için önünüzde 6 gün var halen.
- Başarılarınızı kaydedin, kaç santim veya kilo azalma kaydettiğinizi bir günlüğe yazın, veya ne kadar ilerleme kaydettiğinizi görebilmek için fotoğraflar çekin.
- Çok miktarda kilo kaybetmeyi amaçlıyorsanız, hedefinize doğru giden küçük küçük adımlara odaklanın, ve bu adımları başarıyla attığınızda kendinizi ödüllendirin.

BAŞARABİLİRSİNİZ!!