

אָ מקבל-פנים צו Wellchance! איר האָט איצט גענומען, מיטן רעכטן פֿוס, אַ שריט צו פֿאַרלירן וואָג און ווערן געזונט. אויף דעם וועבזייטל וועט איר געפֿינען זייער גוטע אינפֿאָרמאַציע פֿאַר דערוואַקסענע, צענערלינגע און קינדער-אפֿילו חיות. דאָ האָט איר רעצעפטן, עצות צום געזונטן עסן, ווי זיך צו האַלטן שטאַרק, און עס זענען קלאַסן און אַ רעשימע ווי צו געפֿינען פֿלעצער זיך צוזאַמענטרעפֿונן אין און נעבען Hackney העקני.

אָט האָט איר אַן איבערבליק פֿונעם וועבזייטל וואָס איז אויף ענגליש. אויב איר האָט נישט ווער עס זאָל אייך העלפֿן לייענען, שיקט אַ בליצפֿאַסט צו [wellchance@chpct.nhs.uk](mailto:wellchance@chpct.nhs.uk) און מיר וועלן זיך באַמיען צו העלפֿן. אַ גרויסן דאַנק וואָס איר שענקט זיך אַ מעגליכקייט מיט Wellchance.

## אָט האָט איר אַן איבערבליק פֿונעם וועבזייטל:

### צוליב געזונט:

אַננעמען צו פֿיל וואָג, זיין פֿעט, קען שיידן געזונט און קען שאַפֿן קראַנקהייטן, צווישן זיי:  
צוקערקראַקהייט, שלאַקן, ראַק, און אויך גייסטיקע קראַנקהייטן.

### געניטונג:

מיר רעקאָמעדירן איר זאָלט איבערגעבן 30 מינוטן צו לייכטע געניטונגען אַ 5 אָדער מער טעג אַ וואָך. מעגליכקייטן זענען -לויפֿן, גיין צופֿוס, שווימען, טאַנצן אָדער גיין צום צענטער Gym/Leisure Centre;

### עסן:

וויפֿל קאַלאָריעס איר דאַרפֿט אַרײַננעמען ווענד זיך אין ווי אַלט איר זײַט. מיר רעקאָמענדירן פֿאַר דערוואַקסענע דורכשניטלעך 2000 קאַלאָריעס אַ טאָג פֿאַר פֿרויען און 2500 פֿאַר מענער. אויב איר ווילט פֿאַרלירן וואָג דאַרפֿט איר אָנהייבן עסן 500 קאַלאָריעס וויינגער פֿון דעם יעדן טאָג. אַזוי וועט איר פֿאַרלירן צווישן איין אָדער צוויי פֿונט אַ וואָך.

דאָס איז אַ ציל וואָס מען קען דערגרייכן. עס קלינגט פֿאַמעלעך נאָר עס קען ברענגען צו פֿאַרלירן מער ווי 42 פֿונט אין אַ יאָר!

אײער געזונט עסן זאָל באַשטיין פֿון פֿאַרשיידענע שפּייזן, אַזוי ווי פֿיש, גרינסן, פֿרוכט און זאַכן ווי ראַזעווע דער רוײנע ברויטן, רײז אָדער לאַקשן.

באַמיט זיך צו נישט עסן קיין גרויסע פּאַרציעס פֿון קיין עסן, און היט זיך קעגן פֿעט, צוקער אָדער זאַלץ.

טרינקט א סך וואַסער [8 גלעזער אַ טאַג] און מײדט בעסער אויס אַלקאָהאָלישע געטראַנקען.

צום סף, פֿאַרגעסט נישט צו עסן פֿרישטיק! פֿאַרשער האָבן באַוויזן אַז עסן פֿרישטיק קען העלפֿן מענטשן צו קאָנטראָלירן וואָג. דאָס איז ווייל ווען מען עסט נישט קיין פֿרישטיק עסט מען שפעטער נאַשעריי אָדער זאַכן מיט א סך פֿעט און צוקער, ווי געבעקן, ברויטן און זיסע זאַכן.

### אײערע קינדער:

מען רעקאָמענדירט אַז קינדער און יונגעלייט זאָלן האָבן, צום ווייניקסטנס, אַ שעה נאַרמאַלע פֿיזישע אַקטיוויטעטן יעדן טאַג.

אַקטיווע קינדער קענען האָבן גרויסע אַפעטיטן, איז עס וויכטיק זיי זאָלן עסן באַלאַנסירטע מאַלצײטן מיט געזונטע עסן וואָס זאָל צוגעבן גוטע ניירונג. מײדט אויס נאַשעריי, רײכע זאַכן אין פֿעטס, צוקער און געזאַלצן.

ווען איר פּלאַנירט אײער טאַג, איז גוט צו פּלאַנירן צו גיין צופֿיס אַהין און צוריק פֿון וווּ די קינדער לערנען זיך אָדער שפּאַצירט אין געגנט אײנצוקויפֿן. באַניצט די נאָענטע פּאַרקן פֿון העקני, וואָס האָט די גרעסטע לענדער איבערגעגעבן צו פּאַרקן פֿון גאַנץ צענטער לאַנדאָן.

### אײערע חיות:

אײערע הויז-חיות - - קעץ און הינט, זענען אויך וויכטיקע באַשעפֿענישן. אַט האָט איר צו פֿאַרשטיין ווי אַזוי אײערע הויז-חיעלעך קענען בלייבן געזונט מיט Fit Chance .

- מײדט אויס פֿיטערן זיי פֿון טיש אָדער פֿון מענטשנס נאַשערייען.
- רעכנט אויס די מאָס וואָס מען גיט צו זיי-מען קען אויך וועגן די פּאַרציעס פֿאַראויס אינדערפֿרי, מען זאָל דערביי נישט צו פֿיל געבן .
- צעטיילט די פּאַרציעס פֿאַרויס אויף עטליכע מאַלצײטן זיי זאָלן אויך דערביי אַראָפּנעמן וואָג.

- האַלט די הויז-חיות אין אַן אַנדערן צימער ווען איר גרייט צו אייער אייגן עסן
- אויב איר האָט עטליכע הויז-חיות גיט זיי צו עסן באַזונדער
- לאָסט ניסט קיין עסן אין דער אַפֿן, זיי זאָלן נישט קענען עומעקן
- אויב אר פֿאַרט אַוועק און עמעצער קומט היטן, לאָסט איבער גענוג עסן און זאָגט אַן פֿאַרויס וויפֿל און וואָס און ווען
- נעמט אייער הונט אויף אַ שפּאַציר 30 מינוט יעדן טאָג און לענגער צום סוף וואָך
- מיט קעץ, גיט זיי זיך צו באַמיען, שפּילט זיך אין כאַפּן און שטרעקן זיך, און באַהאַלט דאָס עסן דאָ און דאָרט אַרום הויז

### **בלייבן באַגייסטערט:**

- האַלט זיך צו אַ פּלאַן - שרייבט אַן מעגליכע ערגרייכונגען
- גייט איינקויפֿן מיט אַ ליסטע און האַלט זיך דאָצו.
- אויב מען פֿאַלט אַראָפּ פֿון פּלאַן איין טאָג, וועט עס נישט אויסמעקן די אַנדערע 6 טעג עפעס אויפֿצוטאָן
- האַלט אַ פּלאַן ווי מען קען מעסטן אַדער וועגן וואָס מען טוט אין אַ טאָגבוך, אַדער נעמט בילדער צו זען וואָס מען האָט דערגרייכט.
- אויב איר דאַרפֿט פֿאַרלירן אַ סך וואָג, טוט עס צעביסלעך מיט קלענערע צילן, און זייט אַמאָל גוט צו זיך אַליין ווען איר דערגרייכט אַ ציל.

**איר קעט עס טאָן!!**