

健康体重 与 运动

许多人都知道适当的体重对我们的健康很重要。

然而，我们也知道控制体重不是件容易的事。幸好，有规律的运动可以帮你达到和保持健康体重。

本资料阐述：

- 你应当做多大量的运动；和
- 运动如何帮你控制体重。

我应当做多大量的运动？

控制体重的最佳运动是*有氧运动*。

有氧运动锻炼你的心脏和肺，此类运动包括步行，骑自行车，慢跑，越野滑雪和游泳等。

有氧运动锻炼你的心脏和肺，如疾走，骑自行车，慢跑，越野滑雪和游泳。



下面的表格描述你的运动“处方。”

有氧运动	
频率？	你应争取 <i>每星期做150到250分钟的有氧运动</i> 。 它可以是： <ul style="list-style-type: none">• 短时程：每次10分钟，每天3次• 较长时程：每天30分钟或更多，每星期5天或更多
强度？	争取达到 <i>中等至高强度</i> 。 这意味着： <ul style="list-style-type: none">• 心跳加速• 感觉身体发热• 也许会少量出汗• 呼吸会加深和加快
你喜欢做什么有氧运动？	

在从事一项新运动时，应当从你感觉舒服的水平开始。

当你逐渐适应这项运动后，可以慢慢增加强度：

- 你运动的 *时长*
- 你运动的 *频率*
- 你运动的 *强度*

运动与体重控制

你吃的食品种类和你的饮食习惯对控制体重来说非常重要，但运动也能帮大忙！

运动帮助你：

- 消耗更多能量(消耗更多卡路里)；
- 降低紧张情绪和改善睡眠；
- 改善心脏的工作状态；以及
- 全面增强体质。

控制体重应分三步走：

- 1) 防止体重增加
- 2) 减肥
- 3) 维持体重

防止体重增加

在可以减肥前，你要做的第一步应该是防止 *体重进一步增加*。

重要的是要了解你的体重为什么会增加。请向你的医生请教这方面的问题。

改变饮食习惯和加强运动可以帮助防止体重增加。

传言：如果多做运动，我可以吃任何我想吃的东西。

事实：为了“消耗掉”吃进去的食物，我们需要进行大量的体力活动。
例如：

- “消耗掉” 1罐饮料需要步行1小时。
- “消耗掉” 一顿典型的速食餐(一个汉堡，外加薯条和饮料)需要步行7小时。

减肥

减肥最好的方式是慢慢来。正确的减肥标准是每星期减重不超过2磅。有关设立正确的减肥目标的问题请咨询你的医生。

你知道吗？运动本身并不总能产生减肥的效果。

确保健康食品和健康饮食习惯也是减肥计划的一部分。向营养师了解你可以对此做出什么改变。

运动可以帮助你：

- 保持旺盛的精力；
- 消耗更多的卡路里；以及
- 增强你的体力。

减肥后体重的维持

为防止重回减肥前体重，请坚持运动！

- 找到你既喜欢又容易做的运动！
- 请你的家人和朋友也加入体育运动的行列。与其他人一起做运动有助保持你的运动积极性。
- 在适合你生活方式的时间和地点进行运动。

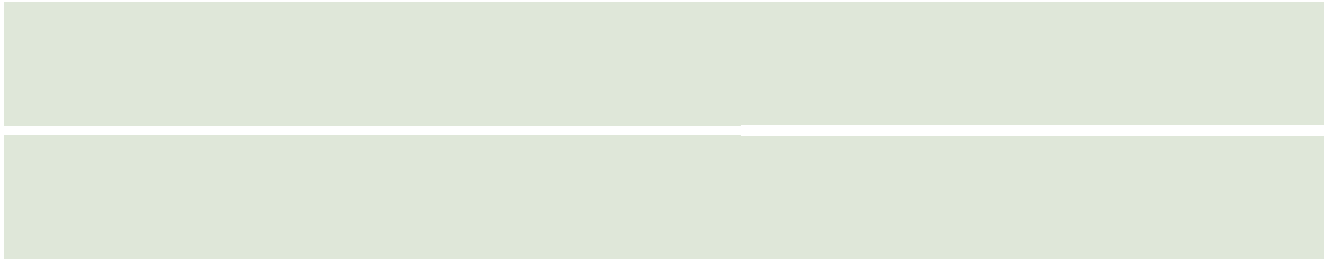
始终把运动和健康食品作为你生活中的一部分。

事实： 减肥后能坚持规律性体力活动的人更有可能维持他们的新体重。

记住：

- 规律性运动可以帮你达到和保持健康体重。
- 你也将从运动中获得许多其他益处。
- 开心体验！把快乐运动当作你生活中持久的一部分。

为了更积极地参加健康运动，你今天可以做什么？



请你的家人和朋友也加入体育运动的行列。与其他人一起做运动有助保持你的运动积极性。

由阿尔伯塔运动，休闲，公园和野生动物基金会
(Alberta Sport, Recreation, Parks & Wildlife Foundation)
提供资金。

由阿尔伯塔积极人生中心 (Alberta Centre for Active Living)
创作， www.centre4activeliving.ca.

