

了解可能影响你体重的因素

姓名： _____

日期： _____

在你追求最佳体重的过程中，你会发现有些因素是无法控制的，比如基因或激素水平。然而，也有一些因素是我们能够控制的，称为**可改变因素**。

可能影响你体重的因素



睡眠不足



压力



情绪



饮食模式



活动量不足



促进体重增加的药物

可改变因素会影响你管理食欲的能力。

你所经历的因素是独一无二的，然而，压力和睡眠不足是当今繁忙世界中许多人最常见的两个可改变因素。

睡眠不足

就管理体重而言，睡眠不足带来的不仅仅是精力不足或对咖啡因的渴望。它还会影响你调节食欲的能力。

睡眠不足会通过以下方式**增加食欲并降低自制力**：



增加压力激素



增加饥饿激素



降低饱腹激素

以下是一些可以帮助你养成良好睡前习惯的策略。勾选一个或多个你可能想尝试的方法

- 睡前一小时关掉电子设备（例如电视和/或手机）
- 日间保持活跃（睡前一小时避免剧烈运动）
- 房间应尽可能昏暗
- 定时起床和睡觉
- 将房间温度保持在 15-21°C 之间
- 限制/避免在下午或晚上摄入咖啡因
- 睡前洗澡
- 限制酒精摄入
- 睡前冥想
- 限制/避免白天小睡

压力

压力是一种常见的经历，会对整体健康和福祉（包括食欲）产生重大影响，最终影响你的体重管理过程。

一些研究发现，压力会增加你对高热量、高脂肪、高糖、高盐食物的渴望，使你更难做出健康的食物选择。

你在一周里有多少次感到压力很大？

你如何应对压力（例如，吃零食、散步、冥想）？

有效管理压力对你的最佳体重过程有帮助。以下是一些如何管理压力的例子。请勾选一个或多个你可能想尝试的策略。



练习深呼吸



冥想



每天运动



每晚睡 7-8 个小时



与他人（家人或朋友）联系



寻求医务人员支持



练习放松技巧（如瑜伽、太极拳或按摩）

在下一次与医生会面时带上填写好的工作表，讨论如何就这些可改变因素做出积极的改变。
你并不孤单——你的医生和医务团队会为你提供帮助！

参考文献：• Wharton S, et al. Obesity in adults: a clinical practice guideline. *CMAJ*. 2020;192:E891. • Obesity Canada. Sleep and obesity: What's the link? Available at: <https://obesitycanada.ca/snp/sleep-and-obesity-whats-the-link/> • Yau YH, Potenza MN. Stress and eating behaviors. *Minerva Endocrinol*. 2013;38(3):267.



所有商标均归 Novo Nordisk A/S 所有，并由 Novo Nordisk Canada Inc. 授权使用。
Novo Nordisk Canada Inc., 电话：(905) 629-4222 或 1-800-465-4334。网址：www.novonordisk.ca
© Novo Nordisk Canada Inc. 版权所有。
CA230B00034C

