

# 寻找你的“最佳体重”

每个人的减重旅程都是独一无二的。

你的体重是你独特的食欲系统和环境共同作用的结果。<sup>1</sup>



我们的基因决定了我们独特的食欲系统。<sup>1</sup>



我们的大脑对体重减轻的反应是将其视为一种“威胁”，并努力让你感到更加饥饿，且减低饱腹感。



每个人对肥胖症治疗的反应都不一样。<sup>1</sup>



考虑抛开目标体重、指标体重和理想体重，因为没有人能够预测你能减轻多少体重。

减重可以带来一些健康益处：<sup>1</sup>

- 降低患 2 型糖尿病的风险
- 缓解膝关节或髌关节骨关节炎
- 改善心脏健康和心血管疾病风险因素
- 减少慢性炎症
- 减少癌症风险因素
- 更长时间、更高质量的睡眠
- 改善多囊卵巢综合征 (PCOS) 症状
- 缓解类风湿性关节炎
- 改善代谢功能障碍相关性脂肪性肝炎 (MASH) 体征

# 努力打造快乐、健康的自己



## 成功不一定要用体重秤上的数字来衡量

当你努力达到并保持一个有利于健康和幸福的体重时，你就找到了你的“最佳体重”。体重管理将是一个终生的过程——可持续且现实的长期解决方案将对你过上健康的生活产生最大的影响！

如果你无法维持为自己设下的目标体重，并且在努力实现目标的过程中感到痛苦，那么这就不是你的“最佳体重”。体重不是一种行为，也不能作为一种行为来控制。

当你的身体、情感和精神状态都处于最佳状态时，你就知道自己处于“最佳体重”。



参考文献：1. Wharton S, *et al.* Obesity in adults: a clinical practice guideline. *CMAJ*. 2020;192:E875-91.

所有商标均归 Novo Nordisk A/S 所有，并由 Novo Nordisk Canada Inc. 使用。  
**Novo Nordisk Canada Inc.**, 电话：(905) 629-4222 或 1-800-465-4334. 网址：[www.novonordisk.ca](http://www.novonordisk.ca)  
©Novo Nordisk Canada Inc. 版权所有。  
CA240B00057C

