

找到最适合自己的饮食方式

研究表明，就长期减重而言，没有“最佳”的饮食方式。¹



通过过度节食来减重并不能达到长期的效果。



那些成功减重并长期保持的人，都找到了适合自己的饮食方式：他们既能享受美食带来的社交和文化乐趣，又能将卡路里的摄入量长期维持在一个较低的水平。

为了帮助你找到适合自己生活方式的最低卡路里摄入量，首先要记录你的饮食内容和份量。食物日记或应用程序可以帮助你更加了解自己的卡路里摄入量。²



了解你的饮食习惯

测量或称量食物可以帮助你更加了解自己的食量

找出挑战

找出你一天中的高风险时段：

- 你容易大量吃喝的时候
- 不饿但想吃东西的时候

做笔记

密切关注各种食物的卡路里含量



体重管理是一项终生的旅程，因此找到一种你可以坚持的饮食方式非常重要。

无论你的体型、体重或健康状况如何，健康饮食对每个人都很重要。



健康饮食为我们的身体提供能量。完整的、未经加工的食物提供的营养最丰富，而且通常卡路里含量较低。

	原型/未加工	加工/轻度加工	超加工
示例	蔬菜、谷物、水果、坚果、鱼、肉、蛋和牛奶。	面包、奶酪、豆腐、蔬菜罐头、水果罐头、肉罐头或豆类罐头。	软饮料、薯片、冰淇淋、鸡块、热狗和薯条。



研究表明，当人们面对超加工食品时，往往会摄入更多的卡路里。原型食物可以帮助你减少整体卡路里摄入量。³

找到一种适合自己的饮食方式，多注重原型食物，并尽可能减少超加工食品。



健康饮食对每个人都很重要，无论体型、体重或健康状况如何。

参考文献：1. Brown J, Clarke C, Johnson Stoklossa C, Sievenpiper J. Canadian Adult Obesity Clinical Practice Guidelines: Medical Nutrition Therapy in Obesity Management. Available from: <https://obesitycanada.ca/guidelines/nutrition>. Accessed June 16, 2022. 2. Vallis TM, Macklin D, Russell-Mayhew S. Canadian Adult Obesity Clinical Practice Guidelines: Effective Psychological and Behavioural Interventions in Obesity Management. Available from: <https://obesitycanada.ca/guidelines/behavioural>. Accessed July 18, 2022. 3. Hall KD, Ayuketah A, Brytcha R, et al. Ultra-Processed Diets Cause Excess Calorie Intake and Weight Gain: An Inpatient Randomized Controlled Trial of Ad Libitum Food Intake. *Cell Metab.* 2019;30(1):67-77.e3.



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
©Novo Nordisk Canada Inc. 版权所有。
CA240B00055C

