

Làm sao để giữ cho khối mỡ phì

Tác Giả: Lan Pháng

Thứ Bảy, 03 Tháng 7 Năm 2010 20:03

Mấy năm trước đây, OhioHealth, một tập hợp các bệnh viện, đã quy tụ để giúp các nhân viên quá nặng cân giảm bớt và sống theo lối lành mạnh hơn.

Tập hợp này đã đưa ra một chương trình tập thể dục miễn phí cho các nhân viên chủ đi bộ và hoạt động tay chân mỗi ngày, và cho đến nay thì họ đã thấy được những kết quả tích cực.

Câu Chuyện Nổi bật Hôm nay tôi quý thích giữ theo dõi những chi tiết về các chương trình khuyến khích nhân viên giữ gìn sức khỏe cùng với ý kiến về lối ăn uống kiêng kem để giữ cho người ta khỏe hơn một phần qua bài nói chuyện của chuyên viên dinh dưỡng Lise Gloede. Tôi quý với theo dõi với Lan Pháng sau đây.



Bà Amy Rodock, một nhân viên làm việc cho OhioHealth, vừa có con đầu lòng được vài tháng và trở lại khám sức khỏe.

Kết quả là người mẹ trẻ này được thông báo là bà béo phì. Bà cho biết làm việc trong hệ thống chăm sóc sức khỏe, bà không thích hai chữ 'mỡ phì' tí nào.

Làm sao để giữ cho khỏe mẽ hơn

Tác Giả: Lan Pháng

Thứ Bảy, 03 Tháng 7 Năm 2010 20:03

Để giữ mình cân, bà đã tham gia chương trình giảm cân để khỏe đẹp hơn. Bà đã tìm kiếm cho mình máy đo khối lượng cách mà bà đi mua, và bà bắt đầu cùng với một nhóm như các đồng nghiệp, đi bộ mỗi ngày.

Bà cho biết: "Chúng tôi có một nhóm khoảng 3, 4 người, cùng nhau tập thể dục là đi bộ, đi bộ vào và ra nhau đi bộ 30 phút mỗi ngày. Và vào buổi tối, tôi thường xuyên hay đi bộ 3 hay 4 dặm mỗi ngày."

Và thói quen tập thể dục khó khăn nhất để duy trì là đã đưa đến kết quả vô cùng tốt đẹp.

Bà cho biết tiếp: "Tôi bắt đầu tập thể dục 2 hoặc 3 tháng trước đây, tập thể dục để giảm cân bây giờ tôi đã giảm được 18 kilô. Tôi cảm thấy khỏe hơn, khỏe mạnh hơn, có sức khỏe hơn. Tôi thấy thoải mái hơn khi chăm sóc cho con cháu và gia đình, và tôi cảm thấy tự tin."

Ngoài tập thể dục như là một lợi ích về sức khỏe, bà Rodock còn được công ty thưởng vì đã giảm cân và giữ mình cân.

Trong năm trước, bà nhận được 375 đô la tiền thưởng của công ty. Theo phát ngôn viên Lisa Meddock của Chương trình giảm cân để khỏe đẹp hơn của tập đoàn bảo hiểm của OhioHealth, càng đi bộ thì càng được lợi nhuận. Bà cho biết tính từ khi chương trình thưởng tiền để giảm cân để khỏe đẹp hơn bắt đầu năm 2006, công ty đã chi trả tổng cộng là 377 ngàn đô la cho nhân viên.

Bà Meddock cho hay là những người đi bộ khi cần giảm cân để giữ mình cân mang tính cách vui vẻ, hợp tác, cũng như là có lợi vì được thưởng tiền.

Hiện nay con số những công ty có chương trình sức khỏe như vậy ngày càng nhiều, cho dù là giúp nhân viên bớt căng thẳng hay giảm cân. Ông Kevin Volpp, giám đốc Trung Tâm Khuyến khích Giảm cân để khỏe đẹp hơn của bang Pennsylvania, nói rằng những chương trình như vậy giúp cho người ta dễ bắt đầu thay đổi lối sống để khỏe hơn.

Làm sao để giữ cho khối lượng cơ thể

Tác Giả: Lan Pháng

Thứ Bảy, 03 Tháng 7 Năm 2010 20:03

Trong lãnh vực thay đổi thói quen, nếu khó khăn, người ta luôn luôn có khuynh hướng chùn chùn, lùn lùn, dời lùn đến ngày mai. Và những chương trình khuyến khích sức khỏe thường lùn cho người ta để vượt qua được khuynh hướng chùn chùn, lùn lùn đó, để mà bắt đầu ngay bây giờ.

Ông Volpp cho biết chương trình giúp bắt đầu thành công hơn là giúp giảm cân.

Ông Volpp nêu lý do: "Bắt đầu hút thuốc để hơn vì hiện nay luật Hoa Kỳ cấm người hút thuốc nội soi làm và nhiều chương trình khác, nhưng còn thức ăn thì đầy rẫy, ở đâu cũng có, quần áo cáo kíp nội soi làm cho người ta nhìn không được."

Ông cho rằng sách lược hay nhất cần phải kết hợp một số để người lười đi thường nên một văn hóa giữ sức khỏe, khuyến khích mọi người tập thể thao, và nên để thân thể và ăn uống theo lối lành mạnh. Ông không cho rằng họ cần để ra một chương trình thể dục để giảm cân là để người nhiên người ta sẽ gây bắt. Ông cho là cần phải học cách để những chương trình hút thuốc cần thận, và ngay cả như vậy, chương trình có phần chính để thành công thì những công ty nào có môi trường như một môi trường thì nhiều đến việc giữ gìn sức khỏe.

Bà Lise Gloede, một chuyên viên dinh dưỡng và chế độ ăn uống có văn phòng tại văn phòng ở Arlington, bang Virginia, giữ thích vì nguyên do tại sao nước Mỹ có nhiều người mập phì hơn các quốc gia khác.

Bà Gloede nói: "Có nhiều lý do, thứ nhất, người Mỹ lái xe nhiều, ít đi bộ, rời lười người trẻ có máy vi tính, xem truyền hình, họ không hoạt động tay chân nhiều như những người thu nhập các nước khác. Và chính chính là do những thức ăn mà người Mỹ chúng ta ăn, phần ăn lười lười, đi uống đó có nghĩa là họ ăn nhiều chất béo, nhiều calorie, nhiều để người họ. Họ lười ăn những xuyên hơn, ăn vặt nhiều hơn, những là những thức ăn, nước uống có nhiều calorie, Để ăn thức uống thì đâu cũng có, 7 ngày một tuần, 24 giờ một ngày. Không chỉ là để ăn mà nhiều thức ăn vặt như nhím không tốt cho sức khỏe. Đây là tất cả mọi yếu tố làm cho người ta lên cân và trở thành mập phì."

Là một chuyên viên dinh dưỡng, bà Gloede đề nghị một số phương pháp để giữ cho khối lượng cơ thể cân.

Làm sao để giữ cho khối lượng phù hợp

Tác Giả: Lan Pháng

Thứ Bảy, 03 Tháng 7 Năm 2010 20:03

Bà Gloede nói: "Tôi đã nghe rằng nếu ai cần giữ cho khối lượng cân nên gặp một chuyên viên dinh dưỡng như tôi, tôi là chuyên viên để có một bản hành nghề về dinh dưỡng, để xem xét loại ăn uống của họ. Tôi có những khách hàng đến đây, ghi lại tất cả những gì họ ăn uống trong suốt 3 ngày liên, số lượng là bao nhiêu, rồi chúng tôi xét xem phần ăn của họ như thế nào, xem họ có cần phải thu nạp phần ăn hay không, xem họ có uống đồ ngọt hay không, vì nhiều người không uống ngọt mà uống rất nhiều soda (ngọt có gas), các thức ngọt khác. Xem họ có chịu ăn đồ rau và trái cây hay không, vì nhiều người thì không ăn đồ như thế này, và tôi khuyên họ ăn đồ các bữa ăn trong ngày thay vì bữa bữa. Ăn đồ y đồ các bữa ăn là điều quan trọng. Chúng tôi cũng nói chuyện với khách hàng về chuyện đi tiêu từng hay đi ăn tiêu, để xác định là họ cần nên ăn một chút phần như thế nào, và tìm cách làm thế nào để cho các khách hàng gia tăng được hoạt động thân thể để họ có thể tiêu thêm được lượng calorie."

Ngoài chế độ ăn uống, bà khuyên cáo người ta nên làm những gì để giữ cho khối lượng cân trong một thời gian ngắn như ngày nay.

Họ phải bắt đầu thay đổi việc chọn lựa những thức ăn mà họ ăn, cắt phần ăn xuống một nửa khi đi ăn tiêu nếu không chịu nổi lượng này. Ngoài tiêu, họ cần được gợi ý nên chọn thay vì soda hay các loại ngọt, đi làm thì mang theo trái cây để ăn vặt, thay vì chửi ra máy bán quà vặt thì mua những thức ăn không ngọt. Họ phải hiểu rõ đâu là những thức ăn lành mạnh, bởi vì nhiều người không hiểu rõ loại thức ăn nào tốt cho họ, và ăn bao nhiêu thì vừa.

Thế những có những người ăn rất nhiều mà vẫn thon thả, chuyên gia dinh dưỡng Gleode giải thích với họ rằng như sau.

Bà Gleode nói: "Những người hoạt động nhiều, hay những người có chế độ tập luyện thể thao có thể ăn nhiều vẫn tiêu được calorie mà không lên cân. Họ thể tập luyện của mình khác. Và đôi khi quý vị thể có người ăn nhiều nhưng một quý vị, thế những lại có người không ăn nhưng một mình cho người ta thể, mà họ lại ăn nhiều hơn những kín đáo hơn, ở trong xe, ở nhà. Có rất nhiều lý do để giữ thích chuyện này. Lại có những người dễ sinh lỗi, họ không chịu uống yên một chút bao giờ, để lên người xuống luôn luôn. Có người thì lại không ngủ, và họ sẽ không tiêu nhiều calorie như những người khác hoạt động."

Trên đây là một số thí dụ và ý kiến của các chuyên viên để giúp quý vị giữ cho khối lượng phù hợp. Chúc quý vị may mắn.

Làm sao để gửi cho khách mới phần

Tên: Lan Phương
Thư: B, 03 Tháng 7 Năm 2010 20:03
