



American Heart Association.

Healthy for Good™

PAANO MAGPANATILI NG MALUSOG NA TIMBANG



MANATILING MAALAM

Matutulungan ka ng iyong doktor o team sa pangangalagang pangkalusugan na malaman kung malusog ang iyong timbang para sa iyong edad at katawan. Ang malusog na timbang ay tumutulong na pahusayin ang paggana ng iyong utak at puso.



MGA TIP PARA MAGTAGUMPAY



ALAMIN ANG IYONG BMI

Ang Body Mass Index (BMI) ay ang numerong nag-uugnay ng iyong timbang sa taas mo. Ang mahusay na BMI ay mas mababa sa 25. Ang mas mababa sa 18.5 ay kulang sa timbang. Puwede mong kalkulahan ang BMI online o puwede kang magpatingin sa iyong propesyonal sa pangangalagang pangkalusugan.



MAHALAGA ANG MGA PORTION

Alamin ang higit pa tungkol sa mga laki ng portion at kung gaano karami ang kailangan mong kainin para manatiling malusog.



PAG-UNAWA SA CALORIES

Mapapag-usapan natin ang energy sa pamamagitan ng calories. Ang mga ito ay ang energy na nakukuha ng ating katawan sa mga kinakain at iniinom natin, na ginagamit nito para sa mga bagay na tulad ng paggalaw at paghinga. Ang pagkain ng masyadong maraming calories at ang hindi pagiging sapat na aktibo ay puwedeng humantong sa pagtaas ng timbang.



MAGING AKTIBO

Malilinang ng stress ang iyong katawan sa pagdama ng gutom o paghahanap ng mga hindi masustansyang pagkain. Ang eherisyo ay nakakabawas ng stress.



MGA IDEYA SA PAGKONTROL NG TIMBANG

- Damihan ang fiber na kinakain mo at ang tubig na iniinom mo.
- Magdagdag ng protein sa iyong agahan. Tutulungan ka ng protein na mabusog nang mas matagal.
- Iwasan ang fast food kapag posible.
- Basahin ang mga pangnutrisyong label para malaman ang nilalamang nutrisyon at calorie. Pagtuunan ang bilang ng mga serving size sa bawat package.



KUMAIN NANG TAMA

Basahin ang mga label ng pagkain para malaman ang nutrisyon at nilalamang calorie kada serving.



HUMINGI NG TULONG

Makipag-usap sa iyong doktor o registered dietitian para sa tulong sa pagkontrol ng iyong timbang.

Alamin ang higit pa sa [heart.org/lifes8](https://www.heart.org/lifes8) (website sa Ingles)