

Useful Tips to Maintain Weight Loss

If you are overweight, losing 5% to 10% of your current weight may reduce your risk of getting chronic diseases such as diabetes, high blood cholesterol and high blood pressure.

Even after you have reached your weight loss goal, it is still important to continue to eat healthily and maintain an active lifestyle to prevent gaining back the weight.

8 tips to maintain weight loss

Diet

1. Do not skip meals. Eating regular meals will help prevent you from overeating at the next meal.
2. Continue using HPB's 'My Healthy Plate' as a guide to a healthy balanced diet.
3. Practise mindful eating and stop from time to time while eating to check if you are still hungry.
4. Eat less fat because all fats are high in calories. Eating too much fat leads to more calories being taken and this can cause weight gain.
5. Eat less sugar because it provides calories but has little or no nutrients.
6. Include food options that are higher in fibre content to help you feel full for longer.
7. If you want to enjoy a treat once in a while, order a smaller portion of it or share your treat with your friends or family. This can prevent you from taking too many calories.
8. Stay hydrated with plain water or unsweetened drinks.



Physical activity

Physical activity is important because it helps you use up energy and prevent weight gain. Establish an exercise routine and try to keep to it.

Aim for about 200 to 300 minutes of moderate-intensity physical activity a week. Examples of aerobic exercise of moderate intensity include brisk walking, cycling, dancing or badminton.



You can also include strengthening activities to help you to burn fat and improve muscle strength. Aim to do strengthening activities two days a week. Examples of muscle strengthening exercises include working with resistance bands, weight-lifting, sit-ups, pull-ups and squats.

Monitor your weight and keep a food diary

Check your weight regularly (e.g. once every two weeks or monthly) and keep a weight record.



You may also want to keep a food diary to record the exact amount of food and drinks that you are eating and drinking every day. This helps you to keep track of how many calories/nutrients that you are taking. This will be useful to identify the reasons for putting on weight.

If you find that you have been eating too much, reduce your meal portions (hence reducing calories taken) and exercise more to lose weight.

See your dietitian if you need help with your diet.



What else can you do?

- Be aware of your stress level and find ways to manage it. This will reduce the likelihood of turning to food to deal with stress.
- If you have been slipping back to old habits or have been overeating, try to identify the reasons for it and aim to return to your regular healthy eating habits again.
- Try to also get enough sleep as not having enough sleep may affect the hormones responsible for controlling your appetite.
- Challenge yourself with new and realistic goals after achieving some weight loss. To maintain your weight, you need to always remember your goal.
- Don't give up!

维持减重目标小贴士

如果您的体重超重，减轻原本体重的 5% 至 10% 有可能减低患上慢性疾病的风险，例如糖尿病，高胆固醇和高血压。

即使您已达到您的减重目标，您仍然必须维持健康饮食和活跃生活以避免体重反弹。

8 个维持减重的小贴士

饮食

1. 不要不吃正餐。定时进餐有助于避免您在下一餐暴饮暴食。
2. 继续根据保健促进局的‘我的健康餐盘’作为健康均衡饮食的指南。
3. 练习正念饮食。进餐时，您可以时不时停下来观察您是否还饿。
4. 减少摄取脂肪，因为所有脂肪的卡路里含量非常高。吃过多的脂肪会造成所摄取的卡路里过量，因而导致体重增加。
5. 减少摄取糖份，因为它只提供卡路里，含有极少的营养价值。
6. 选择吃纤维含量较高的食物以帮助您维持较长时间的饱腹感。
7. 如果您想偶尔享用您所喜爱的食物，可以点一小份或与家人和朋友分享。这可以避免摄取过量的卡路里。
8. 多喝白开水或无糖饮料以保持水分充足。



运动

运动对维持体重很重要因为它能帮您消耗能量以及防止体重增加。建立一个运动程序并尽量定期进行运动。



建议每星期进行大约 200 到 300 分钟的中等强度运动。中等强度的有氧运动包括快走、骑自行车、跳舞或打羽毛球。

您也可以做一些力量训练运动来帮助您燃烧脂肪并增加肌肉的力量。建议每星期做两天的力量训练运动。力量训练运动包括利用阻力带、举重、仰卧起坐、引体向上和深蹲。

观察您的体重和记录食物日记

定期称您的体重（例如两个星期一次或每月一次）并录进体重记录表。



您也可以通过食物日记来记录您每天所吃的食物和喝的饮料的份量。除了帮助您观察所摄取的卡路里/营养素之外，食物日记有助于找出体重增加的原因。

如果您发现自己吃得太多，您可以减少食物份量（从而减少摄取的卡路里）和增加运动来减轻体重。

若您需要饮食方面的帮助，请咨询您的营养师。



您还能做些什么？

- 注意压力水平，并找出适当缓解的方法。这将会减少您暴饮暴食来控制情绪的可能性。
- 如果您发现自己一直返回旧的饮食习惯或暴饮暴食，请尝试探讨问题的根源并重新恢复健康均衡的饮食习惯。
- 尽量保持充足的睡眠，因为睡眠不足可能会影响负责控制食欲的荷尔蒙。
- 达到减重目标后，试图用新和实际的目标来挑战自己。为了维持您的体重，您必须时时谨记您的目标。
- 不要放弃！

Tips Untuk Mengekalkan Penurunan Berat Badan

Jika anda mempunyai berat badan yang berlebihan, pengurangan berat badan sebanyak 5% hingga 10% dari berat badan asal mungkin membantu mengurangkan risiko mendapati penyakit kronik seperti kencing manis, paras kolesterol darah tinggi dan tekanan darah tinggi.

Walaupun selepas anda mencapai sasaran penurunan berat badan anda, ia masih penting untuk meneruskan tabiat pemakanan yang sihat dan gaya hidup yang aktif untuk mengelakkan berat badan naik kembali.

8 Tips untuk mengekalkan berat badan

Diet

1. Jangan melangkau waktu makan. Makan pada waktu yang tetap kerana ia boleh mengelakkan anda daripada makan berlebihan pada sajian yang seterusnya.
2. Teruskan penggunaan konsep 'My Healthy Plate' daripada HPB sebagai panduan pemakanan anda.
3. Amalkan pemakanan dengan penuh perhatian dan berhenti dari semasa ke semasa bila makan untuk memerhati sama ada anda masih lapar.
4. Kurangkan makanan yang tinggi lemak kerana semua jenis lemak mengandungi kalori yang tinggi. Pengambilan lemak yang berlebihan akan menyebabkan pengambilan kalori yang berlebihan dan ini menyebabkan kenaikan berat badan.
5. Kurangkan pengambilan gula kerana ia membekalkan kalori, tetapi mengandungi khasiat yang rendah atau tidak mengandungi khasiat langsung.
6. Sertakan pilihan makanan yang lebih tinggi kandungan serat untuk membantu anda berasa kenyang lebih lama.
7. Jika anda ingin menikmati makanan kegemaran ('treat') sekali-sakala, pesan saiz hidangan yang lebih kecil atau kongsi dengan rakan dan keluarga anda. Ini akan menghalang anda daripada mengambil terlalu banyak kalori.
8. Kekalkan hidrasi dengan air atau minuman tanpa gula.



Aktiviti Fizikal

Aktiviti fizikal adalah sangat penting kerana ini membantu untuk menggunakan tenaga dan mengelakkan kenaikan berat badan. Amalkan rutin senaman dan cuba melakukannya.



Cuba melakukan senaman keamatan sederhana selama 200 ke 300 minit seminggu. Contoh senaman aerobik keamatan sederhana ialah berjalan pantas, menunggang basikal, menari atau bermain badminton.

Anda juga boleh melakukan aktiviti kekuatan untuk membantu anda mengurangkan lemak dan meningkatkan kekuatan otot. Lakukan aktiviti kekuatan dua hari seminggu. Contoh senaman kekuatan otot ialah jalur rintangan, angkat berat, bangkit tubi, latihan 'pull-up'dan latihan cangkung ('squat').

Mengawasi berat badan anda dan mencatat diari makanan

Timbang berat badan anda dari semasa ke semasa (contohnya, dua minggu sekali atau sebulan sekali) dan catatkan rekod berat badan.



Anda boleh menyimpan diari pemakanan untuk mencatatkan jumlah tepat makanan dan minuman yang anda makan dan minum setiap hari. Ini membantu anda memantau berapa banyak kalori/ nutrien yang anda makan. Ia adalah berguna untuk mengenal pasti sebab penambahan berat badan.

Sekiranya anda makan berlebihan, kurangkan kuantiti makanan (ia itu mengurangkan kalori yang diambil) dan tingkatkan aktiviti fizikal untuk mengurangkan berat badan.

Sila jumpa pakar pemakanan anda jika anda memerlukan bantuan untuk diet anda.



Apakah lagi yang anda perlu lakukan?

- Pantau tahap tekanan anda dan cari cara-cara untuk menguruskannya. Ini akan mengurangkan kemungkinan beralih kepada makanan untuk menangani tekanan.
- Jika anda terkembali kepada tabiat lama atau telah makan secara berlebihan, cuba kenal pasti sebabnya dan membuat sasaran untuk kembali kepada tabiat pemakanan yang sihat.
- Cuba dapat tidur yang mencukupi kerana kekurangan tidur boleh menjejaskan hormon yang bertanggungjawab untuk mengawal selera makan anda.
- Mencabar diri anda dengan matlamat baru yang realistik selepas mencapai penurunan berat badan.
- Jangan berputus asa!