تغذیه مناسب داشته باشید و فعال بمانید

ما می‌خواهیم به شما کمک کنیم که سالم زندگی کنید

ALAMEDA Alliance FOR HEALTH

عضو گرامی،

در Alameda Alliance for Health (Alliance)، ما اینجا هستیم تا شما را در حفظ سلامت و فعالیت بدنی پشتیبانی کنیم. ما به عنوان شریک سلامتی شما، این کتاب راهنمای مراقبت را تهیه کرده‌ایم. امیدواریم که این کتاب به شما در شروع و ادامه عادات سالم برای زندگی کمک کند.

با آرزوی سلامتی،
برنامه‌های سلامت Alliance

فهرست مطالب

تغذیه مناسب داشته باشید	**3**
فعال بمانید	**7**
روش‌هایی برای تحرک داشتن	11
شروع یک برنامه پیاده‌روی	12
وزن سالم خود را حفظ کنید	**15**
به اهداف خود برسید	**16**
گزارش غذایی	18
گزارش تمرینات ورزشی	21
منابعی برای زندگی سالم	**25**

در این کتاب مراقبت...

شما با مفاهیم تغذیه مناسب و فعال بودن، دلیل اهمیت این موارد و نحوه شروع آنها آشنا خواهید شد. شما می‌توانید تغییراتی را که تمایل دارید در زندگی‌تان ایجاد کنید ببینید و اهدافی برای رسیدن به آنها تعیین کنید.

عادات سالم را به بخشی از سبک زندگی‌تان تبدیل کنید تا هر روز احساس بهتری داشته باشید و قوی‌تر شوید. با دنبال کردن نکات این کتاب راهنمای مراقبت، به نسخه سالم‌تری از خود تبدیل شوید!

در صورت داشتن هرگونه سوال یا نگرانی، لطفاً با پزشک یا پرستار خود مشورت کنید.

داستان Susan و تلاش او برای ایجاد تغییرات سالم را بخوانید:

Susan با دویدن گاه‌به‌گاه و چند بار اسموتی درست کردن تلاش کرد تا تغییرات سالمی در زندگی خود ایجاد کند، اما هیچ‌کدام دوام نیاوردند. آنچه در نهایت به او کمک کرد، این بود که قدم‌به‌قدم پیش می‌رفت و اهدافی برای خود تعیین می‌کرد. ابتدا او تصمیم گرفت هدفش این باشد که هر روز یک سبزی یا میوه به ناهار خود اضافه کند. هفته بعد، او پیاده‌روی بعد از شام را با فرزندانش شروع کرد و روزی حداقل *15* دقیقه پیاده‌روی کرد. پس از آن، او تصمیم گرفت در روزهای هفته فقط آب و شیر مصرف کند و در تعطیلات آخر هفته به‌طور گاه‌به‌گاه نوشابه یا آب‌میوه بنوشد. طولی نکشید که *Susan* متوجه شد می‌تواند دوباره بعضی از لباس‌های قدیمی‌اش را بپوشد و حتی انرژی بیشتری در طول روز داشته باشد.

تغذیه مناسب داشته باشید

تغذیه مناسب بدن شما را تقویت می‌کند و به شما انرژی می‌بخشد.

تغذیه مناسب یعنی:

- آماده کردن وعده‌های غذایی متوازن
- انتخاب گزینه‌های سالم
- مقدار کالری متناسب با نیاز بدن خودتان را مصرف کنید

تغذیه مناسب همچنین می‌تواند از بروز مشکلاتی مانند دیابت و بیماری‌های قلبی جلوگیری کرده و به مدیریت آنها کمک کند. غذاهایی که می‌پسندید و فرهنگ و سنت‌های شما، تعیین‌کننده چگونگی تغذیه سالم برای شما هستند.

آماده کردن وعده‌های غذایی متوازن

میوه‌ها، سبزیجات، غلات، لبنیات و غذاهای حاوی پروتئین را انتخاب کنید. MyPlate نشان می‌دهد که چگونه می‌توانید این گروه‌های غذایی را برای ایجاد وعده‌های غذایی سالم به‌طور متوازن ترکیب کنید. مقادیر ذکر شده در زیر، یک فنجان یا اونس از یک گروه غذایی را نشان می‌دهند. اهداف گروه‌های غذایی خود را در وب‌سایت **www.choosemyplate.gov/myplateplan** بیابید.

✓ نیمی از بشقاب خود را از **میوه‌ها** و **سبزیجات** پر کنید.

1 وعده میوه عبارت است از:

- 1 میوه تازه کوچک
- 1 فنجان میوه یخ‌زده یا کنسرو شده (بدون شکر افزوده)
- 1/2 فنجان میوه خشک

1 وعده سبزیجات عبارت است از:

- 1 فنجان سبزیجات پخته یا خام
- 2 فنجان سبزیجات خام برگ‌دار
- 1 فنجان حاوی 100% آب سبزیجات

✓ **نیمی از غلات خود را از میان** غلات کامل انتخاب کنید.

1 وعده غلات عبارت است از:

- 1 برش نان گندم کامل یا یک عدد تورتیلای شش اینچی
- 1/2 فنجان غلات پخته، پاستا گندم کامل، جو، بلغور، برنج قهوه‌ای یا کینوا
- 1 فنجان غلات خشک گندم کامل
- 1/2 مافین انگلیسی یا نان پیتا
- 1 عدد بیگل کوچک دو اینچی یا 1/4 از یک بیگل بزرگ
- 5 عدد کراکر گندم کامل
- 1 عدد نان چاپاتی یا روتی شش اینچی

✓ **پروتئین‌های کم‌چرب** خود را متنوع کنید.

1 وعده پروتئین عبارت است از:

- 1/4 فنجان لوبیا، عدس، توفو یا لپه پخته
- 1 قاشق غذاخوری کره بادام‌زمینی
- 1/2 اونس مغزها یا دانه‌ها
- 1 اونس گوشت کم‌چرب، مرغ (بدون پوست) یا ماهی پخته
- 1 تخم مرغ یا 1 1/2 سفیده تخم مرغ (یا 3 قاشق غذاخوری سفیده تخم مرغ مایع آماده)

✓ کلسیم را از طریق **لبنیات** و سایر مواد غذایی غیر لبنی مثل سبزیجات، ماهی کنسرو شده، لوبیا و توفو تأمین کنید.

1 وعده لبنیات عبارت است از:

- 1 فنجان شیر 1% چربی یا بدون چربی
- 1 فنجان شیر سویا غنی‌شده با کلسیم
- 8 اونس ماست کم‌چرب یا بدون چربی
- 1 1/2 اونس پنیر کم‌چرب یا بدون چربی

انتخاب گزینه‌های سالم

سدیم، چربی اشباع و قند افزوده کمتری مصرف کنید.

- اطلاعات تغذیه‌ای روی برچسب‌های مواد غذایی را بخوانید و گزینه‌هایی با مقادیر پایین‌تر را انتخاب کنید.
- به جای سرخ کردن مواد غذایی، از روش‌های گریل، کبابی کردن، پختن یا بخارپز کردن استفاده کنید.
- برای پخت‌وپز از روغن‌های سالمی مانند روغن زیتون، روغن گیاهی یا روغن کانولا استفاده کنید. کره، روغن نارگیل، چربی خوک و روغن پالم را در رژیم غذایی خود محدود کنید.
- برای طعم‌دهی به غذا بدون افزودن نمک، از ادویه‌ها یا گیاهان معطر استفاده کنید.
- آب، چای بدون قند یا شیر1% چربی یا بدون چربی را به جای نوشیدنی‌های شیرین‌شده انتخاب کنید.

مقدار کالری متناسب با نیاز بدن خودتان را مصرف کنید

برای تأمین سوخت مورد نیاز بدن خود به انرژی نیاز دارید. مقدار انرژی که از غذا و نوشیدنی‌ها دریافت می‌کنید، با واحد کالری سنجیده می‌شود. دریافت مقدار کالری بیشتر از آنچه که بدن‌تان مصرف می‌کند، می‌تواند باعث افزایش وزن شود.

- وعده‌های غذایی و میان‌وعده‌ها را از قبل برنامه‌ریزی کنید.
- غذا را به آرامی میل کنید تا متوجه شوید که چه زمانی سیر شده‌اید.
- به جای اینکه همزمان با انجام کارهای دیگر یا حین تماشای تلویزیون غذا بخورید، روی غذایتان تمرکز کنید.
- از خوردن غذا لذت ببرید، اما برای کنترل مقدار آن از بشقاب‌ها یا کاسه‌های کوچک‌تر استفاده کنید.
- وقتی بیرون از خانه غذا می‌خورید، گزینه‌های کم‌کالری را از منو انتخاب کنید.
- میزان نیاز روزانه کالری خود را در وب‌سایت **www.choosemyplate.gov/myplateplan** بیابید.

منابع

برای کسب اطلاعات بیشتر در مورد تغذیه سالم و دریافت دستورپخت‌ها، به این آدرس مراجعه کنید:

- **cachampionsforchange.cdph.ca.gov**
- **eatfresh.org**
- **healthyeating.nhlbi.nih.gov**

فعال بمانید

ورزش باعث قوی‌تر شدن شما می‌شود و کالری می‌سوزاند. فعالیت بدنی به بهبود سلامت جسمی و ذهنی شما کمک می‌کند.

ورزش به موارد زیر کمک می‌کند:

- بهبود تعادل، تون عضلانی و حرکت مفاصل
- بهبود عملکرد قلب و ریه‌ها
- حفظ وزن سالم یا کاهش وزن
- کاهش ریسک بیماری‌های قلبی، فشار خون بالا، پوکی استخوان و دیابت
- کاهش استرس و بهبود وضعیت روحی شما

هدف این است که در بیشتر روزهای هفته ورزش کنید. سعی کنید روزانه در مجموع 30 تا 60 دقیقه فعالیت کنید. بهتر است زمان را در طول هفته تقسیم کنید. نیازی نیست که هر روز 30 دقیقه را به‌طور یک‌جا فعال باشید. ده دقیقه در هر نوبت فعالیت کافی است.

برای جلوگیری از آسیب، به‌طور تدریجی تعداد روزها و مدت زمان ورزش خود را افزایش دهید.

برای شروع:

- تمرینی را انتخاب کنید که از انجام آن لذت می‌برید.
- تلاش کنید انواع مختلف تمرینات را انجام دهید تا مزایای سلامتی افزایش یابد و از یکنواختی و آسیب پیشگیری شود.
- کفش‌ها و لباس‌های راحت بپوشید.

با پزشک خود در مورد نوع و مقدار تمرینات ورزشی که باید انجام دهید مشورت کنید، اگر:

- فعالیت بدنی نداشته‌اید
- دچار هر نوع مشکل پزشکی هستید
- باردار هستید

انواع تمرینات بدنی:

ورزش هوازی باعث می‌شود ضربان قلب شما سریع‌تر شود و تنفس‌تان سخت‌تر از حالت معمول گردد. می‌توانید پیاده‌روی کنید، آهسته بدوید، دوچرخه‌سواری کنید، شنا کنید، تنیس بازی کنید یا برقصید.

اهداف زیر را برای خود تعیین کنید:

- 150 دقیقه فعالیت متوسط در هفته مانند پیاده‌روی سریع که در حین آن همچنان می‌توانید صحبت کنید؛
- 75 دقیقه فعالیت شدید در هفته مانند دویدن آهسته، که در حین آن نمی‌توانید بدون اینکه دچار تنگی نفس شوید، زیاد صحبت کنید؛
- یا ترکیبی از هر دو حالت.

تمرینات قدرتی باعث تقویت عضلات شده و استخوان‌های مستحکم می‌سازند. این شامل استفاده از وزنه‌ها، کش‌های ورزشی یا شنا رفتن و درازنشست است. اگر فشار خون بالا یا مشکلات سلامتی دیگری دارید، قبل از شروع تمرینات قدرتی با پزشک خود صحبت کنید. تمرینات قدرتی را که شامل تمام گروه‌های عضلانی اصلی مانند پاها، بازوها و شکم شما میشود، دو (2) روز در هفته یا بیشتر انجام دهید.

تمرینات انعطاف‌پذیری که به آنها تمرینات کششی نیز گفته می‌شود، طول عضلات را افزایش داده و به بهبود تعادل و سلامت مفاصل کمک می‌کنند. نمونه‌هایی از این تمرینات شامل یوگا، تای‌چی و کشش قبل و بعد از تمرینات ورزشی هستند.

تمرینات تعادلی برای افراد مسن اهمیت دارند. تلاش کنید روی یک پا بایستید و سپس روی پای دیگر. بدون استفاده از دستان یا بازوهای خود، از روی صندلی بلند شوید. هر از گاهی حرکت راه رفتن پاشنه به پنجه را انجام دهید. وقتی راه می‌روید، پاشنه یک پا را دقیقاً جلوی انگشتان پای دیگر قرار دهید. پاشنه و انگشتان پا باید با هم تماس داشته باشند یا تقریباً به هم نزدیک شوند.

نکاتی برای کمک به اینکه فعال‌تر شوید:

- **از بی‌تحرکی پرهیز کنید.** هر مقدار تحرک بهتر از هیچ است. هر چیزی که شما را به حرکت وا می‌دارد، انتخاب کنید.
- **جلسه تمرینات ورزشی را با پنج (5) دقیقه تمرین ملایم یا کشش آغاز کرده و به پایان برسانید.** به عنوان مثال، پنج (5) دقیقه قبل و بعد از دویدن آهسته، پیاده‌روی کنید. انجام این کار به پیشگیری از آسیب کمک می‌کند.
- **قبل از ورزش، در حین ورزش و** پس از آن آب فراوان بنوشید.
- **با سرعت مناسب تمرین کنید.** به نشانه‌هایی که بدن‌تان نشان می‌دهد، توجه کنید.

  شما بیش از اندازه ورزش می‌کنید، اگر:

  - در مفاصل، پا، مچ پا یا ساق پا درد احساس می‌کنید.
  - در نفس کشیدن مشکل داشته باشید.
  - حین یا بعد از ورزش احساس ضعف، بی‌حالی یا سرگیجه داشته باشید.
- **یک همراه تمرینی پیدا کنید،** یا کسی که به انجام همان فعالیت شما علاقه دارد.
- **برنامه‌ریزی کنید.** اهداف خود را تعیین کنید و آنچه را که دوست دارید انجام دهید، انتخاب کنید. شما می‌توانید در سایت **health.gov/moveyourway/activity-planner** یک برنامه آنلاین بسازید.

روش‌هایی برای تحرک داشتن

در خانه تحرک داشته باشید

- کارهای خانه را انجام دهید
- کارهای حیاط یا فعالیت باغبانی انجام دهید
- یک ویدیوی تمرینی آنلاین را تماشا کنید و انجام دهید
- از پله‌ها بالا و پایین بروید

بیرون از خانه تحرک داشته باشید

- برای پیاده‌روی، دویدن آهسته یا دویدن بیرون بروید
- فوتبال یا بسکتبال بازی کنید
- دوچرخه‌سواری کنید
- به یک پارک بروید

روتین خود را تغییر دهید

- برقصید
- حرکات پروانه و درازنشست را انجام دهید
- یوگا یا تای‌چی انجام دهید
- حرکات تمرینی روی صندلی را انجام دهید
- از وزنه استفاده کنید

برای مشاهده ایده‌های بیشتر لطفاً به وب‌سایت **health.gov/moveyourway** مراجعه کنید.

شروع یک برنامه پیاده‌روی

آیا به فکر افزودن فعالیت بدنی بیشتر به زندگی خود هستید؟ شروع یک برنامه پیاده‌روی می‌تواند روشی مناسبی برای افزایش فعالیت بدنی باشد. به این صورت می‌توانید شروع کنید.

برنامه‌ریزی کنید

این سؤالات می‌توانند به شروع کار شما کمک کنند:

- کجا به پیاده‌روی خواهید رفت؟
- چند وقت یک بار پیاده‌روی خواهید کرد؟
- چه کسی همراه شما پیاده‌روی خواهد کرد؟
- چه مسافتی یا چه مدت زمانی پیاده‌روی خواهید کرد؟

با رفتن به مکان‌هایی که از آن‌ها لذت می‌برید، مانند پارک یا مرکز خرید، پیاده‌روی را به کاری سرگرم‌کننده تبدیل کنید. یک دوست یا یکی از اعضای خانواده را با خود ببرید تا حین پیاده‌روی با او صحبت کنید، یا اینکه هنگام پیاده‌روی به موسیقی گوش دهید. صدای موسیقی را کم نگه دارید تا بتوانید صداهای اطراف خود را بشنوید.

هنگام برنامه‌ریزی برای زمان و مکان پیاده‌روی، **ایمنی را در نظر داشته باشید.**

- اگر ممکن است، با دیگران پیاده‌روی کنید و تلفن و شماره شناسایی خود را همراه ببرید.
- زمان و روتین پیاده‌روی‌تان را با خانواده و دوستان‌تان در میان بگذارید.
- اگر هوا تاریک است، جلیقه بازتاب‌دهنده یا لباس‌های رنگی روشن بپوشید.
- یک چراغ قوه همراه خود داشته باشید.
- به محیط اطراف خود توجه داشته باشید.

آماده شوید

مطمئن شوید که همه چیزهایی را که ممکن است به آنها نیاز داشته باشید، همراه دارید.

در اینجا چند مثال ذکر شده است:

- بطری آب
- کفش‌هایی با پشتیبانی مناسب از قوس پا، پاشنه محکم و کفی ضخیم و انعطاف‌پذیر
- لباس‌هایی که بدن شما را خشک و راحت نگه می‌دارد
- کلاه یا نقاب آفتاب‌گیر برای محافظت در برابر آفتاب، کرم ضد آفتاب و عینک آفتابی
- کلاه و شال برای پوشاندن سر و گوش‌هایتان زمانی که هوای بیرون سرد است

حرکت

پیاده‌روی خود را به سه بخش تقسیم کنید:

1. با پیاده‌روی آرام حدوداً به مدت پنج (5) دقیقه، بدن خود را گرم کنید.
2. سرعت خود را بالا ببرید و پیاده‌روی سریع انجام دهید. یعنی به قدری سریع پیاده‌روی کنید که ضربان قلب‌تان افزایش یابد، ولی هنوز بتوانید به راحتی صحبت کنید و نفس بکشید.
3. برای حدود پنج (5) دقیقه سرعت خود را کم کنید تا بدن‌تان سرد شود.

میزان آن را افزایش دهید

هرچه پیاده‌روی برایتان راحت‌تر می‌شود، سریع‌تر راه بروید و مسافت بیشتری طی کنید. پیاده‌روی بیشتر می‌تواند مزایای سلامتی بیشتری برای شما به ارمغان آورد!

هر دو (2) هفته یکبار، پنج (5) دقیقه به زمان پیاده‌روی سریع خود اضافه کنید و تا رسیدن به هدف‌تان ادامه دهید. اگر کمتر از سه (3) بار در هفته پیاده‌روی می‌کنید، قبل از افزودن زمان بیشتر، بیش از دو (2) هفته به خودتان فرصت بدهید.

وقتی موانعی به وجود می‌آیند، مانند کمبود وقت یا شرایط بد آب و هوایی، راه‌هایی برای غلبه بر آن‌ها پیدا کنید، مثل پیاده‌روی در داخل یک مرکز خرید.

اگر با ناکامی مقطعی مواجه شدید، هر چه زودتر دوباره شروع کنید. با گذر زمان، پیاده‌روی به بخشی از روال روزانه شما تبدیل خواهد شد و ممکن است امتحان کردن سایر انواع فعالیت بدنی را برایتان راحت‌تر کند.

محتوای این بروشور از مطلب «پیاده‌روی... گامی در مسیر درست» از شبکه اطلاعات کنترل وزن، مؤسسات ملی بهداشت برگرفته شده است.

وزن سالم خود را حفظ کنید

داشتن وزن سالم می‌تواند به شما کمک کند تا احساس بهتری داشته باشید و خطر بروز مشکلات سلامتی را کاهش دهید. شما انرژی بیشتری برای انجام فعالیت‌هایی که در زندگی به آن‌ها علاقه دارید، خواهید داشت.

رسیدن به وزن سالم و حفظ آن نیاز به تغییر سبک زندگی دارد—این یعنی رژیم غذایی سالم همراه با فعالیت بدنی منظم. رژیم‌های غذایی که نتایج فوری را وعده می‌دهند، ممکن است سالم نباشند و نتوانند به شما در حفظ وزن سالم در بلندمدت کمک کنند.

آیا هدفی برای کاهش وزن خود تعیین کرده‌اید؟ ما باور داریم که شما می‌توانید! با مشورت پزشک خود، بهترین وزن مناسب برای خود را پیدا کرده و هدفی برای کاهش وزن تعیین کنید. کاهش وزن سالم معمولاً بین 1/2 پوند تا دو (2) پوند در هفته است. معمولاً بهترین روش برای وزن کم کردن، کاهش تدریجی آن است.

به اهداف خود برسید

آیا قصد دارید عادت‌های جدیدی برای داشتن زندگی سالم ایجاد کنید؟ شما می‌توانید کار را از تعیین اهداف شروع کنید.

شروع با تعیین اهداف

اهدافی برای ایجاد تغییرات کوچک در زمینه تغذیه سالم و فعالیت بدنی تعیین کنید که بتوانید آنها را به طور بلندمدت ادامه دهید. هر بار یک یا دو تغییر را در نظر بگیرید و از چیزهای ساده شروع کنید.

اقدامی که قصد دارید انجام دهید و **تعداد دفعات** آن را یادداشت کنید.

چند مثال

«من این هفته، هر روز غلات صبحانه‌ام را با شیر کم‌چرب خواهم خورد.»

«من هر روز که سر کار باشم، حداقل یک بار برای رسیدن به دفترم از پله‌ها استفاده خواهم کرد.»

«من وعده‌های غذایی فست‌فود را به دو بار در هفته محدود خواهم کرد.»

رسیدن به اهداف خود

- با خودتان مدارا کنید و صبور باشید.
- از خانواده و دوستان‌تان درخواست کمک و حمایت کنید.
- ایجاد و تکمیل یک گزارش غذایی و تمرینات ورزشی می‌تواند برای شناسایی تغییرات لازم و پیگیری پیشرفت‌تان مفید باشد.
- ممکن است لازم باشد که اهداف خود را بازنویسی کنید. وقتی که احساس آمادگی کردید، اهداف جدیدی برای خود تعیین کنید.
- وقتی به اهداف‌تان رسیدید، به خودتان پاداش بدهید! به خودتان پاداش‌های غیرخوراکی بدهید، مثل صرف وقت برای انجام کاری که از آن لذت می‌برید.

گزارش غذایی

یادداشت کردن آنچه میل می‌کنید در یک گزارش ثبت مواد غذایی مصرفی، می‌تواند گام اول فوق‌العاده‌ای برای شروع هدف‌گذاری باشد. بدین صورت می‌توانید عادت‌های فعلی خود را مشاهده کنید. سپس می‌توانید هدفی برای شروع یک عادت غذایی سالم تعیین کنید. وقتی دوباره گزارش غذایی خود را تکمیل کنید، می‌توانید تغییرات را ببینید!

در صفحه بعد یک نمونه از گزارش غذایی وجود دارد که می‌توانید آن را از کتابخانه زندگی سالم (Live Healthy Library) در بخش «تغذیه سالم، ورزش و وزن» (Healthy Eating, Exercise and Weight) در سایت **www.alamedaalliance.org/live-healthy-library دانلود و چاپ کنید.** همچنین می‌توانید از دفتر یادداشت یا برنامه‌ریز شخصی خود برای تهیه این گزارش استفاده کنید.

لطفاً هر روز **مواد غذایی و نوشیدنی‌هایی** را که مصرف می‌کنید یادداشت کنید. مقدار هر وعده را نیز ذکر کنید.

نام: _____

هفته: _____

	یکشنبه	دوشنبه	سه‌شنبه
صبحانه			
میان‌وعده			
ناهار			
میان‌وعده			
شام			
میان‌وعده			

	چهارشنبه	پنج‌شنبه	جمعه	شنبه
صبحانه				
میان‌وعده				
ناهار				
میان‌وعده				
شام				
میان‌وعده				

گزارش تمرینات ورزشی

شما می‌توانید با افزایش تدریجی مقدار و شدت تمرینات خود، روند پیشرفت را دنبال کنید. به‌مرور که فعالیت بیشتری انجام می‌دهید، می‌توانید اهداف بزرگ‌تری برای خود تعیین کنید!

اولین جدول مربوط به فعالیت‌های هوازی است که ضربان قلب شما را سریع‌تر کرده و تنفس شما را سخت‌تر می‌کند. حین تمرین با شدت متوسط، همچنان قادر به صحبت کردن هستید. حین تمرین با شدت زیاد، نمی‌توانید بدون اینکه نفس‌تان بند بیاید زیاد صحبت کنید. هدف این است که هر هفته حداقل دو (2) ساعت و 30 دقیقه فعالیت متوسط، یک (1) ساعت و 15 دقیقه فعالیت شدید، یا ترکیبی از هر دو داشته باشید.

این یک نمونه از گزارش تمرینات ورزشی است که می‌توانید آن را از کتابخانه زندگی سالم (Live Healthy Library) در بخش «تغذیه سالم، ورزش و وزن» (Healthy Eating, Exercise and Weight) در سایت **www.alamedaalliance.org/live-healthy-library** دانلود و چاپ کنید. شما همچنین می‌توانید از دفتر یادداشت یا برنامه‌ریز شخصی خود برای ایجاد یک گزارش استفاده دکنید، یا در سایت **health.gov/moveyourway/activity-planner** یک برنامه آنلاین بسازید.

مثالی از گزارش تمرینات ورزشی

هوازی

هدف من این است که در این هفته مجموعاً ___2___ ساعت و ___30___ دقیقه فعالیت‌های هوازی انجام دهم.

		چه وقت انجام دادم و برای چه مدت							
چه فعالیتی انجام دادم	سطح شدت	دوشنبه	سه‌شنبه	چهارشنبه	پنج‌شنبه	جمعه	شنبه	یکشنبه	مجموع ساعات و دقایق
پیاده‌روی	متوسط		30 دقیقه	30 دقیقه		30 دقیقه		30 دقیقه	2 ساعت
دوچرخه سواری سریع	شدید						30 دقیقه		30 دقیقه
این مجموع کل ساعت‌ها یا دقیقه‌هایی است که این فعالیت‌ها را در این هفته انجام دادم:									2 ساعت و 30 دقیقه

قدرتی

هدف من این است که در این هفته مجموعاً ___2___ روز تمرینات قدرتی انجام دهم.

	چه وقت انجام دادم							
چه فعالیتی انجام دادم	دوشنبه	سه‌شنبه	چهارشنبه	پنج‌شنبه	جمعه	شنبه	یکشنبه	مجموع روزها
درازنشست	بله							1 روز
کش‌های ورزشی				بله				1 روز
این مجموع کل روزهایی است که این فعالیت‌ها را در این هفته انجام دادم:								2 روز

هوازی

هدف من این است که در این هفته مجموعاً _____ ساعت و _____ دقیقه فعالیت‌های هوازی انجام دهم.

	چه وقت انجام دادم و برای چه مدت								
چه فعالیتی انجام دادم	سطح شدت	دوشنبه	سه‌شنبه	چهارشنبه	پنج‌شنبه	جمعه	شنبه	یکشنبه	مجموع ساعات و دقایق
این مجموع کل ساعت‌ها یا دقیقه‌هایی است که این فعالیت‌ها را در این هفته انجام دادم:									

قدرتی

هدف من این است که در این هفته مجموعاً _____ روز تمرینات قدرتی انجام دهم.

	چه وقت انجام دادم							
چه فعالیتی انجام دادم	دوشنبه	سه‌شنبه	چهارشنبه	پنج‌شنبه	جمعه	شنبه	یکشنبه	مجموع روزها
این مجموع کل روزهایی است که این فعالیت‌ها را در این هفته انجام دادم:								

منابع برای زندگی سالم

مواد غذایی

بانک غذای اجتماعی کانتی آلامدا (Alameda County Community Food Bank)
مواد خوراکی، وعده‌های غذایی، و کمک برای درخواست CalFresh (برنامه مزایای مواد غذایی) را اینجا بیابید.
تلفن رایگان: **1.800.870.3663** (خدمات ترجمه شفاهی ارائه می‌شود)
www.FoodNow.net

اطلاعات مربوط به سالمندان کانتی آلامدا (Alameda County Senior Information)
از خدمات سالمندان برای دسترسی به بازارهای کشاورزان، مواد غذایی، مکان‌های غذاخوری گروهی، و وعده‌های غذایی درب منزل استفاده کنید.
agefriendly.acgov.org/get-help
تلفن رایگان: **1.800.510.2020**
(خدمات ترجمه شفاهی ارائه می‌شود)

بازارهای کشاورزان
به بازار کشاورزان محلی خود سر بزنید. بعضی از این بازارها CalFresh و زنان، نوزادان و کودکان (Women, Infants & Children, WIC) را می‌پذیرند یا حتی مزایای CalFresh شما را تطبیق می‌دهند تا مبلغ بیشتری برای خرید محصولات تازه دریافت کنید.
بازار مورد نظر خود را در **www.fmfinder.org** پیدا کنید

WIC زنان، نوزادان و کودکان (Women, Infats & Children)
برای زنان باردار، مادران جدید و نوزادان و کودکان زیر 5 سال، کمک‌های غذایی دریافت کنید.
تلفن رایگان: **1.800.852.5770**
(خدمات ترجمه شفاهی ارائه می‌شود)
www.myfamily.wic.ca.gov

تمرینات ورزشی

پارک‌های منطقه‌ای خلیج شرقی

به پیاده‌روی در طبیعت بروید یا در فعالیت‌های فضای باز پارک‌های منطقه‌ای East Bay شرکت کنید.
www.ebparks.org

کتابخانه‌ها

کلاس‌های تناسب اندام و یوگا که در کتابخانه محلی شما برگزار می‌شود را پیدا کنید.
www.aclibrary.org
www.oaklandlibrary.org

مراکز ویژه سالمندان

بسیاری از مراکز ویژه سالمندان، کلاس‌های تناسب اندام ارائه می‌دهند.
برای پیدا کردن مراکز ویژه سالمندان محلی خود، لطفاً با اطلاعات سالمندان کانتی آلامدا تماس بگیرید.
تلفن رایگان: **1.800.510.2020** (خدمات ترجمه شفاهی ارائه می‌شود)

تغذیه مناسب داشته باشید
فعال بمانید

یادداشت

لطفاً از این بخش برای یادداشت‌برداری درباره پیشرفت خود و نوشتن سؤالاتی که می‌خواهید از پزشکتان بپرسید، استفاده کنید.

یادداشت‌ها

هر زمانی بهترین زمان برای انجام کار درست است.

– Martin Luther King, Jr.

Alameda County, CA

یادداشت‌ها

یادداشت‌ها

یادداشت‌ها

“به تنهایی می‌توانیم کارهای کمی انجام دهیم، اما با همکاری می‌توانیم کارهای زیادی را به نتیجه برسانیم.”

– Helen Keller

Alameda County, CA

یادداشت‌ها

یادداشت‌ها

یادداشت‌ها

یادداشت‌ها

یادداشت‌ها

یادداشت‌ها

یادداشت‌ها

یادداشت‌ها

یادداشت‌ها

ALAMEDA
Alliance
FOR HEALTH

آیا به حمایت بیشتری نیاز دارید؟ لطفاً با برنامه‌های سلامت Alliance تماس بگیرید
دوشنبه تا جمعه، از 8 صبح تا 5 بعدازظهر
شماره تلفن: **1.510.747.4577** • خط تلفن رایگان: **1.855.891.9169**
افراد دارای اختلال شنوایی و گفتاری (CRS/TTY): **1.800.735.2929/711**
www.alamedaalliance.org

HE_CARE BOOK_EWBA 04/2025
HED REVIEW 02/2025