

## "مداخلات تغییر شیوه زندگی برای مدیریت چاقی"

رفتاری	فعالیت بدنی	برنامه غذایی
<ul style="list-style-type: none"> <li>• خودنظارتی (برنامه غذایی، فعالیت بدنی، وزن)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• فعالیت بدنی هوازی به تدریج افزایش یابنده تا بیشتر از ۱۵۰ دقیقه در هفته، ۳ تا ۵ روز هر هفته</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• کاهش کالری دریافتی در برنامه غذایی</li> </ul>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• تنظیم اهداف</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• فعالیت بدنی مقاومتی: به صورت تک ست با درگیری عضلات اصلی، ۲ تا ۳ بار در هفته</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• محدودیت ۵۰۰ تا ۷۰۰ کیلوکالری روزانه</li> </ul>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• آموزش (ملاقات رو در رو، جلسات گروهی، استفاده از فناوری)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• کاهش رفتارهای بدون تحرک</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• شخصی سازی برنامه غذایی براساس ترجیحات فردی و فرهنگی</li> </ul>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• راهبردهای حل مسئله</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• شخصی سازی برنامه براساس ترجیحات فردی و محدودیت حرکتی</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• برنامه غذایی می تواند شامل رژیم مدیترانه‌ای، DASH، کم کالری، کم چرب، پرپروتئین، گیاه‌خواری باشد.</li> </ul>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• کنترل محرک</li> </ul>		<ul style="list-style-type: none"> <li>• جانشین‌های غذایی</li> </ul>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• کاهش استرس</li> </ul>		<ul style="list-style-type: none"> <li>• برنامه غذایی خیلی کم کالری به عنوان یک گزینه در برخی افراد مطرح است و نیاز به نظارت پزشکی دارد.</li> </ul>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• ارزیابی روانشناسانه، مشاوره و درمان در صورت نیاز</li> </ul>		
<ul style="list-style-type: none"> <li>• محدودیت‌های شناختی</li> </ul>		
<ul style="list-style-type: none"> <li>• مداخلات انگیزشی</li> </ul>		

منبع: راهنمای بالینی مدیریت چاقی برای بزرگسالان ایرانی (تشخیص و پیشگیری). مجله دیابت و متابولیسم ایران. ۲۰۲۴