



Pieczętka oddziału

PIELĘGNIARSKA KARTA INFORMACYJNA DLA PACJENTÓW Z OTYŁOŚCIĄ

Imię i nazwisko pacjenta

1. Zdrowo się odżywiaj – zastosuj dietę niskokaloryczną, dbaj by w diecie nie zabrakło warzyw, owoców, produktów mlecznych i pełnoziarnistych.
2. Pamiętaj o regularnym odżywianiu się – 5-6 małych posiłków w regularnych odstępach.
3. Ostatni niewielki posiłek spożyj na 3-4 godziny przed snem.
4. Unikaj regularnego spożywania produktów bogatych w cukry proste i tłuszcze nasycone (np. słodczyce).
5. Ćwicz regularnie- minimum 3-4 razy w tygodniu po 45 minut, zacznij od codziennych spacerów. Polecanymi sposobami jest szybkie chodzenie, jazda na rowerze, pływanie.
6. Regularnie monitoruj wagę – waż się jeden raz w tygodniu i zapisuj swoją wagę w dzienniczku.
7. Bądź wytrwały – przez cały czas pamiętaj o ćwiczeniach i zdrowym odżywianiu.
8. Poproś najbliższych o pomoc i wsparcie w walce z chorobą.

.....
Data i podpis pielęgniarki

.....
Data i podpis pacjenta