

على فقدان الوزن الآمن والحفاظ عليه على المدى البعيد، على الرغم من أن ذلك يستغرق الكثير من الوقت والجهد، إذ أظهرت الدراسات أن فقدان الوزن الآمن يعادل خسارة ما يقارب 0.5 إلى 1 كيلوغرام في الأسبوع للنجاح في الحفاظ على فقدان الوزن، لذا يُنصح باستشارة الطبيب أو اختصاصي التغذية المُعتمد للوصول إلى ذلك،