



شرکاء کتا بچہ

جنوبی ایشیائ کے مٹاپے اور ذیابیطیس کے ہونے کے اندیشے والے لوگوں میں صحت مند طرز زندگی کو بہتر بنانے کے لیے خاندان کی بنیاد پر مداخلت

نام
غوامی طبی کارکن کا نام
رابطہ نمبر

دورہ	قسط	میرے تقرر کی تاریخ	میرے تقرر کا وقت
پہلا دورہ	1		
رابطہ بذریعہ ٹیلیفون	2		
دوسرا دورہ	3		
رابطہ بذریعہ ٹیلیفون	4		
تیسرا دورہ	5		
رابطہ بذریعہ ٹیلیفون	6		
چوتھا دورہ	7		
رابطہ بذریعہ ٹیلیفون	8		
پانچواں دورہ	9		
رابطہ بذریعہ ٹیلیفون	10		
چھٹا دورہ	11		
رابطہ بذریعہ ٹیلیفون	12		
رابطہ بذریعہ ٹیلیفون	13		
ساتواں دورہ	14		
رابطہ بذریعہ ٹیلیفون	15		
رابطہ بذریعہ ٹیلیفون	16		
رابطہ بذریعہ ٹیلیفون	17		
اٹھواں دورہ	18		
رابطہ بذریعہ ٹیلیفون	19		
رابطہ بذریعہ ٹیلیفون	20		
رابطہ بذریعہ ٹیلیفون	21		
نواں دورہ	22		

خوش آمدید

طرز زندگی کی مداخلت کا پروگرام جس میں آپ نے بارہ مہینوں تک شمولیت اختیار کرتی ہے۔ جس میں کل بائیس مرتبہ رابطے اپنے عوامی طبی کارکن کے ساتھ کرنے ہیں۔ جن میں سے نو چہرہ بہ چہرہ کلینک تقریریں اور تیرہ مرتبہ ٹیلیفون پر رابطہ شامل ہے۔

اس وقت کے دوران آپ اپنے طبی کارکن کے ساتھ مل کر اپنی جسمانی سرگرمیاں و اپنی غذا اور طرز زندگی اور کھانے پینے کے رویے کے بہت سے پہلوؤں کو بہتر بنانے کے لیے گفتگو کریں گے آپ اپنے ہر دو رپر ذاتی مقاصد قائم کریں گے اور آپ کے طبی کارکن ان مقاصد کے حصول کے لیے پورا سال آپ کی مدد کر میں گے

آپ کے خاندان کے دوسرے اراکین کی ان تقریریں میں شمولیت پر حوصلہ افزائی کی جائے گی۔ بالخصوص وہ لوگ جن کا وزن زیادہ ہے اور وہ گھر کے اہم باورچی ہیں۔

سال کے آخر میں آپ اور آپ کے خاندان کے اراکین صحت مند زندگی گزارنے کا علم اور مہارت حاصل کر لیں گے۔

میری کارکردگی

تاریخ	جسم کا وزن (کلو گرام)	پچھلے دورے کے بعد وزن میں کمی (کلو گرام)	کمر کی پیمائش
پہلا دورہ			
دوسرا دورہ			
تیسرا دورہ			
چوتھا دورہ			
پانچواں دورہ			
چھٹا دورہ			
ساتواں دورہ			
آٹھواں دورہ			
نواں دورہ			

طرز زندگی کی مداخلت کا جائزہ

یہ خاکہ آپ کو ہر دورے کے بارے میں مختصراً بتائے گا۔ یہ ضروری ہے آپ ہر دورے میں شرکت کریں ہر کلینک کے درے کے دوران بہت سے رابطے ٹیلیفون کے ذریعے ہونگے جس میں آپ اپنے مسائل تذکرہ کریں گے اور پچھلے دورے پر متغین کردہ ہدف پر عمل کریں گے۔

انفرادی

کلینک کا پہلا دور
سیشن

- ❖ میں یہاں کیوں ہوں
- ❖ پروگرام کے مقاصد
- ❖ وزن میں کمی اور جسمانی سرگرمیوں کے مقاصد
- ❖ ریکارڈ رکھنا
- ❖ رجہت اور غلطی
- ❖ جسمانی سرگرمی
- ❖ اس ہفتے کے ذاتی ہدف کا تعین کرنا

انفرادی

کلینک کا دوسرا دورہ
سیشن

- ❖ گزشتہ ملاقات کے تجربے کا جائزہ
- ❖ خوراک اور سرگرمی کی ڈائری کو دیکھنا
- ❖ پلیٹ ماٹل (دستر خوان)
- ❖ خوراک کے پانچ گروہ
- ❖ روزانہ کی خوراک کی منصوبہ بندی
- ❖ اگلا ذاتی ہدف مقرر کرنا

کلینک کا تیسرا دورہ ، چوتھا اور پانچواں دورہ
انفرادی سیشن

تیسرا دورہ

- ❖ اپنی گزشتہ ملاقات کے تجربے کا جائزہ
- ❖ چکنائی پر توجہ
- ❖ اپنے اگلے ذاتی مقاصد کا تعین

چوتھا دورہ

- ❖ اپنی گزشتہ ملاقات کے تجربے کا جائزہ
- ❖ کاربہو ہائیڈریٹ ، فائبر اور شکر
- ❖ متحرک کرنے والی خوراک اور صورتحال

- ❖ کھانے کے رویو کی تسلسل
- ❖ اپنے اگلے ذاتی ہدف کا تعین

پانچواں دورہ

- ❖ اپنی گزشتہ ملاقات کے تجربے کا جائزہ
- ❖ خوراک پر دی گئی ہدایات اور خریداری
- ❖ باہر کھانا/تعطیلات اور دیگر تقریبات
- ❖ کھانے کے رویوں کا تسلسل
- ❖ کھانے کے پر زور اصرار پر آپ کا رویہ

کلینک کا چھٹا دورہ اجتماعی سیشن

چھٹی تقرری پر ، آپ کی طرز زندگی میں مداخلت کے حصول کا جائزہ لیا جائیگا۔ اور آپ کا وزن کم کرنے یا پہلے سے کم کیے ہوئے وزن کو برقرار رکھنے کی کوشش کے متعلق تبصرہ کیا جائیگا کہ آپ نے اس کا حصول کیسے کیا اور آپ نے کتنا وزن کم کیا۔

کلینک کا ساتواں اور آٹھواں دورہ اجتماعی سیشن

ساتوں اور آٹھواں اجتماعی سیشن آپ کو طبی کارکن اور گروہ کے اراکین کے ساتھ سوالات پوچھنے، تبصرہ کرنے اور طرز زندگی کے منصوبے کے مختلف پہلوئوں پر بات کرنے کا موقع فراہم کرتا ہے۔ یہ آپ کے لیے ایک موقع ہوتا ہے جس میں آپ ایک دوسرے سے سیکھتے ہیں اور ذاتی تجربات ، مسائل کا حل ، تراکیب اور ہدایات دوسروں کے ساتھ انٹے ہیں۔

کلینک کا نواں دورہ سیشن انفرادی

نویں دورے پر آپ کی طرز زندگی میں کامیابی کے حصول کا جائزہ لیا جائے گا۔

رابطہ بذریعہ ٹیلیفون سیشن انفرادی

طبی کارکن سے آپ کا باقاعدگی سے ٹیلیفون پر رابطہ ہوگا۔ یہ آپ کے لیے ایک موقع ہوگا جس میں آپ رہنمائی حاصل کر سکیں گے۔ اور کسی مسئلے اور کامیابی پر بھی تبصرہ کر سکیں گے۔

پہلا دورہ

میں یہاں کیوں ہوں

آپ کو اس پروگرام میں حصہ لینے کے لیے مدعو کیا گیا تھا کیونکہ آپ کا وزن زیادہ ہے۔ اور آپ کو ذیابیطس ہونے کا خطرہ لاحق ہے یا اسے دونوں ہیں۔ دونوں باتوں کا مطلب یہ ہے کہ آپ میں پیچیدگیاں بڑھنے کا خطرہ زیادہ ہے جو کہ جسم کا وزن زیادہ ہونے اور خون میں شکر کی مقدار زیادہ ہونے سے منسلک ہے۔

پانچ سال کے دوران، ذیابیطس کے خطرے سے لاحق افراد کے نصف کو ذیابیطس II ہو جاتی ہے۔

اچھی خبر یہ ہے کہ وسیع اکثریت طرز زندگی میں تبدیلی سے ذیابیطس II لاحق ہونے سے بچ سکتی ہے۔

صحتمند وزن برقرار رکھنا اور صحتمند متوازن خوراک، چکنائی میں کمی، زیادہ فائبر اور پھلوں سبزیوں کے ساتھ ساتھ جسمانی طور پر فعال رہنا خطرے کو کم کرنے کا بہترین طریقہ ہے۔ اگر آپ کا وزن زیادہ نہیں ہے پھر بھی اچھی خوراک کے ذریعے صحتمند وزن برقرار رکھنا اور فعال رہنا خون میں شکر کی سطح کو برقرار رکھنے اور دوسری صحت کی پیچیدگیوں کو کم کرنے میں اہم کردار ادا کرتا ہے۔

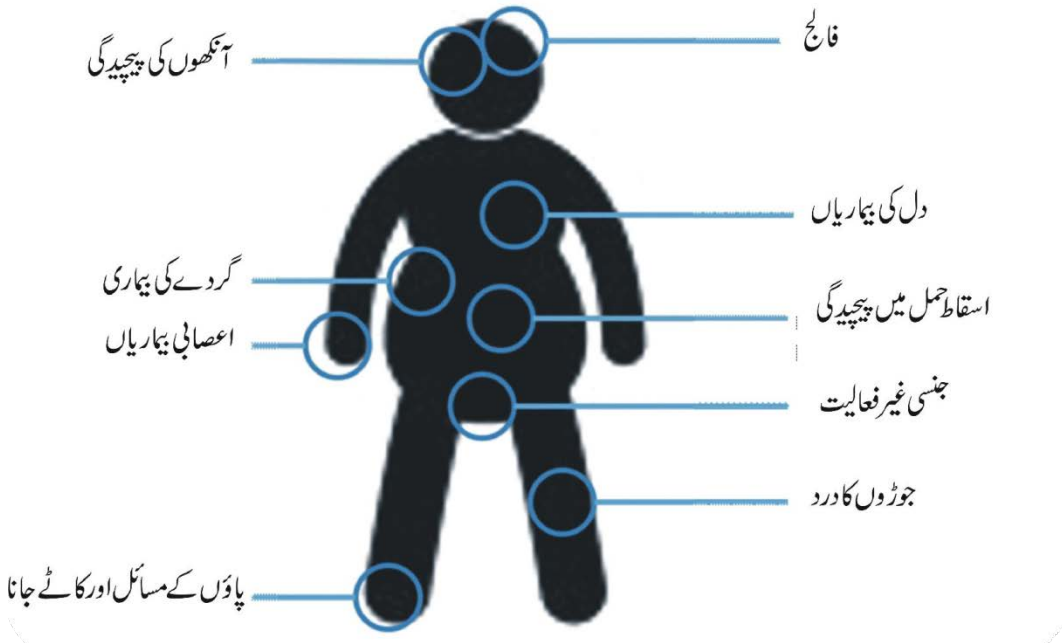
صحتمند طرز زندگی اختیار کرنے سے ذیابیطس II سے بچا جا سکتا ہے

زیادہ وزن اور ذیابیطیس II سے ہونے والی پیچیدگیاں

وزن کا زیادہ ہونا روزانہ کی سرگرمیوں میں مشکلات سے لے کر پیچیدہ طبی حالات کا سبب بنتا ہے۔

جیسا کہ ذیابیطیس ii۔

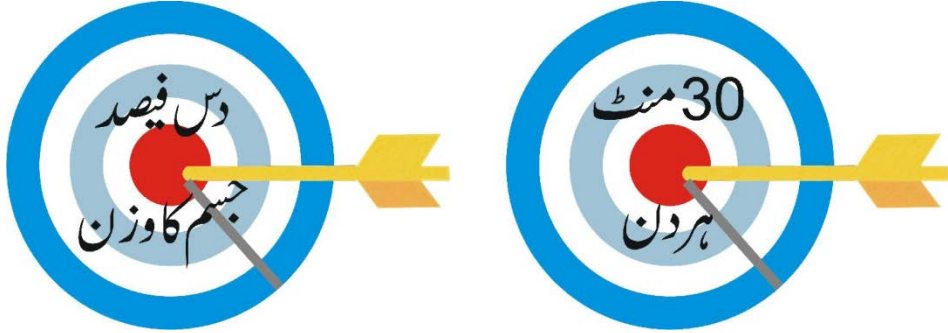
ذیابیطیس ہمیشہ رہنے والی بیماری جو کہ کسی شخص کے خون میں شکر کی مقدار کو بڑھانے کا سبب بنتی ہے۔ خون میں شکر کی مقدار کا بڑھنا، خون کی نالیوں، اعصاب اور اعضاء کو نقصان پہنچا سکتا ہے۔



پروگرام کے مقاصد

وزن میں کمی کا ہدف

جسمانی سرگرمیوں کا ہدف



حقیقت پسندانہ وزن میں کمی

دس فیصد وزن کم کرنے کے فوائد
 یوں کی بیماریوں، ذیابیطس اور کینسر سے بچاتا ہے۔
 صحت مند زندگی کے عواقب بڑھاتا ہے۔
 خون میں چکنائی ↓ کولیسٹرول ↓
 فشارخون ↓ خون میں شکر کی مقدار ↓

وزن کو کم کرنے پروگرام کو شروع کرنے سے پہلے بہت سے لوگوں کا خیال میں مثال وزن ہوتا ہے۔ ابھی یہ ضروری یا ممکن نہیں ہو سکتا سائنسدانوں نے بتایا ہے کہ اپنے موجودہ جسم کے وزن کا دس فیصد کم کرنا آپ کی صحت کو کافی بہتر کر سکتا ہے۔ حتیٰ کہ پانچ سے سات فیصد تک وزن میں کمی کو بھی فائدہ مند دیکھا گیا ہے۔

میرا موجودہ وزن	
وزن کا دس فیصد	
میرا ہدف وزن	

اضافی چربی جانچنے کا ایک طریقہ کمر کی پیمائش ہے اور اس سے زیادہ وزن والے لوگوں میں ایک اضافی پیمائش کے طور پر استعمال کیا جا سکتا ہے۔

خطرہ لاحق ہونا	مثالی	
90 سینٹی میٹر سے زیادہ (333.5) انچ	90 سینٹی میٹر سے کم (35.5) انچ	جنوبی ایشیائی مرد
80 سینٹی میٹر سے زیادہ (31)	80 سینٹی میٹر سے کم (31)	جنوبی ایشیائی خواتین

جسمانی سرگرمیاں

یہاں تک کہ وزن میں کمی کے بغیر زیادہ ورزش آپ کے لیے فیصد ہوگی۔ شدید ورزش کرنا ضروری نہیں اگر اس وقت انتظام نہیں کر سکتے۔ تیس منٹ کے لیے اعتدال پسند جسمانی سرگرمی رکھیں جیسے کہ روزانہ تیز چلنا اور گھر کے کام کاج۔ جب تک آپ کے جسم کا درجہ حرارت زیادہ ہے اور آپ کی سانس تیز چل رہی ہیں تو یہ تمام ورزش میں گنی جاتی ہیں۔ جسم میں معمولی سی ٹینشن اور سانس میں تیزی۔ ورزش کرنے میں آتا ہے

میرا وزن بڑھنے کی وجوہات

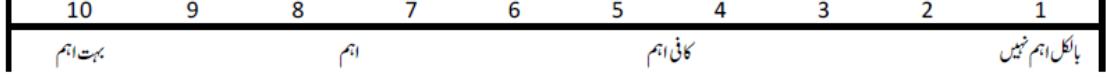
وزن کم کرنا مشکل ہوتا ہے۔ وزن بڑھنے کی وجوہات کا جاننا وزن کم کرنے کے بارے میں آپ کو علم فراہم کرے گا۔

ان وجوہات میں سے کچھ کے بارے میں سوچیے اور لکھیے۔

مثال کے طور پر	
1	میں صحت مند خوراک لیتا ہوں لیکن میں بہت زیادہ چھوٹے کھانے کھا لیتا ہوں۔ میری بیوی کھانا بناتی ہے اور اس میں بہت زیادہ تیل استعمال کرتی ہے۔
2	
3	
4	

وزن میں کمی کی اہمیت

آپ کیلئے اگلے چھ ماہ میں وزن کو کم کرنا برقرار رکھنا کتنا اہم ہے
(برائے مہربانی ایک سے دس تک نشان لگائیں)



آپ یہاں کیوں نہیں اور کیوں نہیں ہیں

کونسی رکاوٹیں یا مشکلات آنے والے مہینوں میں آپ کو پیش آسکتی ہیں
اور آپ انکو کیسے نمٹیں گے۔

یقین

آپکو کتنا یقین ہے کہ اگلے چھ ماہ میں آپ اپنا وزن کم کر سکتے ہیں
(برائے مہربانی ایک سے دس تک نشان لگائیں)

10	9	8	7	6	5	4	3	2	1
بہت یقین		یقین		کافی یقین					بالکل یقین نہیں

آپ یہاں کیوں ہیں اور کیوں نہیں ہیں۔

ان نقاط کو حاصل کرنے کے لیے کیا کرے گے۔

آپکا پہلا قدم کیا ہو گا

ان چیزوں کی فہرست بتائیں جن کو آپکو کرنے میں مشکلات پیش آئیں اور آپ ان سے کیسے نیپٹے
گے۔

میری حوصلہ افزائی

تین اسباب کی نشاندہی کریں کہ کیوں وزن کم کرنا چاہتے یا چاہتی ہیں

پہلی وجہ

دوسری وجہ

تیسری وجہ

ان تمام باتوں کی یاد دہانی کر لیں جب آپکو کوئی دشواری ہو

ریکارڈ رکھنا



تاریخ سے ثابت ہے کہ جو لوگ اپنے کھانے پینے کا باقاعدہ حساب رکھتے ہیں وہ اپنا وزن گھٹانے میں جلد کامیاب ہو جاتے ہیں۔ اپنے کھانے پینے کا مکمل حساب رکھنے سے ایک فرد باخبر رہتا ہے کہ وہ کب ، کیوں اور کیا کھا رہا ہے ۔

کم از کم چھ ماہ کے لیے اپنے کھانے پینے کا پورا حساب رکھنا بہت ضروری ہے ۔ شروع شروع میں ہر ایک چیز کو یاد رکھ کر قلم بند کرنا ، مشکل محسوس ہوتا لیکن اگر ایک بار عادت کو اپنا لیا جائے تو یہ بہت فائدہ مند ثابت ہوگی ۔

ہر وہ چیز جو آپ کھا رہے ہیں اس کا حساب رکھیں

اس سے کوئی فرق نہیں پڑتا کہ جو چیز آپ کھا رہے ہیں وہ بڑی ہے یا چھوٹی ، ضرورت ہے کہ ہر ایک چیز کو نوٹ کیا جائے اس معاملے میں تفصیل سے ہر ایک چیز کا حساب رکھنا بہت مددگار ثابت ہوگا ۔ مثال کے طور پر ناشتے کی میز پر اپنے تومت کا انتظام کرتے ہوئے ۔انگور کے کتنے دانے آپ نے اپنے منہ میں ڈالے یا چائے کے کپ میں کتنے چمچ چینی کا استعمال آپ نے کیا ۔ اسی طرح رات کے کھانے میں کتنے گرام گگوشت ، مرغی یا پاستا کھایا گیا ، چھوٹی سے چھوٹی خوراک تک کا باقاعدہ حساب رکھنے کو اپنے اپنی عادت بنا لینا چاہیے ۔

اپنے مزاج اور جسمانی سرگرمیوں کا باقاعدہ حساب رکھیں ۔

کھانے کے دوران اپنے مزاج کا باقاعدہ حساب رکھیں ، محض یہ دیکھنے کہ آپ کا مزاج آپ کے کھانے پینے کے عمل پر اثر انداز ہو رہا ہے یا نہیں ۔ کیا کرنے سے آپ جان سکیں گے کہ وہ کون سی کیفیت ہے جو آپ کو زیادہ کھانے پر اکساتی ہے ۔ کیا آپ خوشی میں زیادہ کھاتے ہیں یا غم کی حالت میں؟ غصے میں یا پریشانی کے عالم میں؟ یہ جاننا بہت ضروری ہے کہ وہ کون سا محرک ہے جو آپ کے کھانے پینے کے عمل میں تیزی کا باعث بنتا ہے ۔

دن بھر آپ جو بھی جسمانی کام کرتے ہیں ، اسے نوٹ کر لینا بھی بہتر ہے ۔ یہ عمل آپ کی روز مرہ کی طرز زندگی میں رونما ہونے والی تبدیلیوں میں بہت مفید ثابت ہوگا۔

خوراک کی ڈائری ہر جگہ اپنے ساتھ لے کر جائیوں اور کھانے کے فوراً بعد ڈائری میں درج کریں اپنے ساتھ ایک چھوٹی سی ڈائری یا نوٹ کی ضرورت رکھیں ۔ جس میں آپ فوری طور پر درج کر سکیں کہ آپ نے کیا کھایا اور کب کھایا ۔ یہ ڈائری جلد ہی اس اہمیت کی حامل ہو جائے گی کہ آپ کے بغیر گھر سے نہ نکل سکیں ۔

کھانے پینے کی اشیاء کا باقاعدہ ریکارڈ رکھنے میں کسی قسم کی تاخیر ہر گز مت کریں کیونکہ اکثر اوقات یہ یاد رکھنا مشکل ہو جاتا ہے کہ گھر سے نکلتے وقت آپ نے کھانے کی میز سے کیا کیا اٹھا کر کھایا ۔ ہر چیز کا فوری حساب رکھنے سے ہم امید کرتے ہیں آپ جان سکیں گے کہ اصل میں آپ کیا کھانا چاہتے ہیں بجائے اس کے ہر قسم کی خوراک آپ کے کھانے کا حصہ بن جائے ۔

رجعت اور پہلی حالت پر واپس آنا

چونکہ جانا یا بھول جانا کیا ہوتا ہے؟

- ❖ غلطی آپ کے کھانے اور سر گرمی کی منصوبہ بندی سے عارضی طور پر پیچھے ہٹتا ہے۔
- ❖ یہ متوقع ہے کہ آپ سے وقتاً فوقتاً کچھ غلطی ہو جائے۔ بلاشبہ آپ انسان ہیں۔ ہر ایک غلطی سے آپ کے تمام کام کا کالعدم نہیں ہو جائینگے
- ❖ آپ کی مندرجہ ذیل غلطیوں میں سے سب سے اہم غلطی کونسی ہے۔

غلطی کا کیا سبب؟

- ❖ غلطی خود بخود نہیں ہوتی بلکہ یہ کسی وجہ کے باعث محرک ہوتی ہے۔
- ❖ اس پروگرام میں شرکت کرنے کے بعد اپنے کھانے اور سر گرمی کے مقاصد پر عمل نہ کرنے کے بارے میں سوچیں
 - کیا تنہائی اور مایوسی کے احساسات ہیں۔
 - کیا ایسا کسی شخص یا حالات کی وجہ سے ہے
 - جب آپ کو کوئی کھانے کی پیشکش کرتا ہے۔
 - جب آپ اپنے دوستوں کے ساتھ یا اکیلے کھانا کھا رہے ہوتے ہیں۔
- ❖ اگر آپ ان محرک اور خطرناک حالات سے آگاہ ہیں تو آپ ان کے متعلق کھ کر سکتے ہیں

غلطی ہو جانے کی صورت میں کیسے اصلاح کی جا سکتی ہے۔

- ❖ رُکیے۔۔۔ ایسی صورتحال سے اجتناب کریں
- ❖ پر سکون رہیے۔۔۔ گھبرائیے مت۔ ایک بھول کا ہر گز مطلب نا کامی نہیں ہے اپنے آپ کو سمجھائیے کہ یہ کوئی آفت نہیں ہے۔
- ❖ ایک بھول کا مطلب دنیا کا اختتام نہیں ہے۔
- ❖ سوچیں۔ غلطی کرنے سے پہلے کیا ہو رہا تھا۔ محرکات کیا تھے؟ خوراک اور دیے کے سلسلوں کو مد نظر رکھتے ہوئے صورتحال کا تقابلی جائزہ لیں
- ❖ خود پر قابو حاصل کرنا۔۔۔ کسی اور کام میں خود کو مصروف کر لیں خوراک کے مسئلے کو ختم کریں۔
- ❖ اگر خوراک کے تصرف کا مسئلہ ہوتا ہے تو کچھ اور کریں۔
- ❖ اپنے آپ کو بھوکا رکھیں۔ اپنا اگلا کھانا معمول کی طرح کھائیں بھوکا رہنا آپ کو نا قابل برداشت کھانے پر مجبور کر سکتا ہے۔
- ❖ سیکھیں اور منصوبہ بندی کیجئے۔ دوسری غلطی کو روکنے کے لیے اس صورتحال کے بارے میں معلومات حاصل کریں اور منصوبہ بندی کریں۔
- ❖ مثبت رہیں۔۔۔ اپنے آپ کو یاد دلاتے رہیں کہ آپ نے اب تک کیا کچھ حاصل کیا ہے۔

یاد رکھیں

رجعت یا بھول جانا کوئی غلطی نہیں ہے۔

ایسا ہونے کی توقع رکھیں۔

اپنے محرکات کو جانیں کہ یہ کتنی کثرت سے رونما ہوتے ہیں۔ اور کم

کرنے کے متعلق سیکھیں

ضرورت اس بات کی ہے کہ آپ رجعت کے بعد کیا کرتے ہیں۔

زیادہ فعال طرز زندگی کے فوائد

ایک فعال زندگی معمول کے مطابق سمجھنی چاہیے۔ یہ ثابت کرنے کے لیے بہت زیادہ ثبوت ہیں کہ وہ شخص جو زیادہ فعال ہے وہ کئی بیماریوں سے محفوظ رہتا ہے۔

مندرجہ ذیل فرسٹ زیادہ سے زیادہ فعال ہونے کے فوائد بتاتی ہے۔

- جسم میں موجود چربی کا استعمال وزن میں کمی میں مدد دیتا ہے۔
- جسم کے پٹھوں اور ہڈیوں کی حفاظت
- فعال ہونے سے زیادہ زیادہ چربی کم ہوگی اور صحت مند پٹھوں کو نقصان کم سے کم ہوگا۔
- یہ آپ کے جسم کے خدو خال کو بہتر بنانے میں مدد کریں گا۔
- فعال ہونا آپ کی ہڈیوں کو مضبوط بناتا ہے اور ہڈیوں کے کمزور ہونے کے خطرے کو کم کرتا ہے۔
- جسم میں کیمیائی عمل کو بڑھانا۔
- کم کھانا اور کم وزن آپ کے جسم کے کیمیائی عمل کو ست کر دیتا ہے۔
- آپ کی جسمانی سرگرمی آپ کے جسم کی کیمیائی عمل کو بہتر بنانے میں مدد گار ثابت ہوتی ہے۔
- اپنی حس کو بہتر بنا کر بھوک پر قابو پانا آپ کے جسم کی ضرورت ہے۔
- اپنی صحت کو بہتر بنانا
- جسمانی سرگرمی فشار خون میں کمی کر سکتی ہے، آپ کے خون میں کولیسٹرول کی سطح اور ذیابیطس کے کنٹرول کو بھی بہتر بناتی ہے۔
- خود اعتمادی اور صحت میں بہتری۔ صحت مند ہونے سے آپ بہتر محسوس کریں گے۔ پریشانی سے نجات پانے کے لیے بہت سے لوگ جسمانی سرگرمیاں کرتے ہیں۔ اگر آپ ان لوگوں میں سے ہیں جو کشیدگی سے نجات حاصل کرنے کے لیے کھانا کھاتے ہیں۔ جسمانی سرگرمی کشیدگی کو کم کرنے کے لیے عمل پیرا ہو سکتی ہے۔ بجائے اس کے کھانے میں مزید کیلوریز شامل کی جائیں۔
- طویل مدت کے لیے کامیابی۔ جسمانی طور فعال ہونا طویل مدت کے لیے کامیابی کا عنصر ہے ان کے لیے جو لوگ وزن کم کریں۔

مجھے کس طرح کی سرگرمی کرنی چاہیے؟

ایسی سرگرمی کا انتخاب کریں جس سے آپ کو خوشی ملے اور آپ کے دل کی دھڑکن بڑھے اور گرمائش دے۔ تھوڑا سا سانس پھولنا مناسب ہے۔ روزانہ 30 منٹ جسمانی سرگرمی کے لیے وقت وقف کریں۔

☆ گھریلو کام کاج	☆ لفٹ کی بجائے سیڑھیوں کا استعمال
☆ دوستوں کے ہمراہ چہل قدمی	☆ سٹاپ سے پہلے بس سے اتر جائیں
☆ مقامی دکانوں تک چہل قدمی	☆ باغبانی
	☆ بچوں کے سکول تک چہل قدمی
	☆ کام پر جاتے ہوئے چہل قدمی

☆ گھریلو کام کاج

☆ دوستوں کے ہمراہ چہل قدمی

☆ مقامی دکانوں تک چہل قدمی

☆ لفٹ کی بجائے سیڑھیوں کا استعمال

☆ سٹاپ سے پہلے بس سے اتر جائیں

☆ باغبانی


☆ بچوں کے سکول تک چہل قدمی

☆ کام پر جاتے ہوئے چہل قدمی

☆ ایک وقت میں کم سے کم تیس منٹ سے زیادہ نہ بیٹھیں



- فٹ بال
- ٹینس
- کٹوری
- ٹن پن باؤلنگ
- پیدل سفر
- نیٹ بال



- تیزی سے چلنا
- تیراکی
- اڑواک
- سائیکل چلانا
- رسی ٹاپنا
- رقص کرنا

یاد رکھیں، ہر چھوٹی چیز مددگار ہے

ہر کیلوریز (طاقت کی اکائی) جو استعمال کرتے مختلف جگہ استعمال ہوتی ہے۔ مثال کے طور پر اگر آپ روزانہ مزید تین سے چار منٹ چہل قدمی ممکن بنا سکتے ہیں تو آپ ایک مہینے میں مزید آدھا کلو وزن کم کر لیں گے۔ بارہ مہینوں میں چھ کلو تک کم کر لیں گے۔

چہل قدمی کے پروگرام کی ایک مثال

یہ مثال ان لوگوں کے لیے ہے جو کہ طویل عرصے سے جسمانی طور پر فعال نہیں ہے۔ یہ جسمانی سرگرمی کی شدت اور مدت میں اضافے کی اہمیت پر زور دیتا ہے۔ جتنی آپکے اندر جسمانی صلاحیت ہے اور اتنی ہی جسمانی سرگرمی شروع کریں مثال کے طور پر دس منٹ کے لیے درمیانے قدموں سے چہل قدمی کرنا۔

پہلا ہفتہ : دس منٹ کے لیے تین سیشن میں پر سکول اور درمیانے قدموں میں چہل قدمی کرنا

دوسرا ہفتہ : بارہ منٹ کے لیے پر سکون اور درمیانے قدموں میں چہل قدمی کرنا
تیسرا ہفتہ : چودہ منٹ کے لیے پر سکون اور درمیانے قدموں میں چہل قدمی کرنا
چوتھے سے گیارہواں ہفتہ : تیس منٹ چلنے کے لیے خود کو تیار کریں
بارہواں ہفتہ : ایک بار جب آپ تین منٹ تک چہل قدمی کر لیں تو اپنی چہل قدمی کی رفتار کو پڑھانا شروع کر دیں ، جسم کا درجہ حرارت بڑھانے کے لیے پہلے پانچ منٹ آہستہ سے چل قدمی کریں۔

پانچ منٹ کے لیے تیز رفتاری سے اور پھر پانچ منٹ کے لیے سست رفتاری سے چہل قدمی آپ کے دل اور سانس کی شرح کو دوبارہ معمول پر لے آئے گا۔ تیز رفتاری سے چہل قدمی کرنے سے آپ کا سانس پھولنا چاہیے۔ اس عمل کو تیس منٹ کے لیے دہرائیے۔

اس طرح کی تیز یا سست چہل قدمی آپ کے مختلف اعضاء نظام جیسے کہ دل اور پھیپھڑوں کو مضبوط بنائے گی۔ تاہم آپتیس منٹ کے لیے بغیر رکنے تیز رفتار میں چہل قدمی کر سکتے ہیں۔

تین منٹ کی سرگرمی کے دوران توانائی کا استعمال

سرگرمی	تیس منٹ کے دوانے میں کیلوریز کا استعمال جن کا وزن 100 کلو ہے وزن 70 کلو ہے	جس کا
ست رفتی	45	63
	54	75
گھریلو اور پیشہ ورانہ سرگرمیاں	132	183
	96	132
	132	183
	231	321
	309	426
	165	225
	228	330
	114	159
تفریحی اور آرام دہ ورزش	171	234
	255	353
	108	150
	135	189
	276	399
	273	375
	246	342
	207	285
	180	249
	144	201
	231	321

یاد رکھیں
تمام توانائی (کیلوریز) کا استعمال اتنا آسان نہیں ہے
مثال کے طور پر 300 کیلوریز والی ایک چاکلیٹ چند منٹوں میں کھائی جاتی ہے۔ تاہم آپ کو ایکسے ڈیڑھ گھنٹہ ان کیلوریز
کو استعمال کرنے کے لیے تیز رفتاری میں چہل قدمی کی ضرورت ہوتی ہے۔ اسی لیے یہ بہت اہم ہے کہ وزن میں کمی کے لیے
وزن میں کمی کے لیے ورزش کے ساتھ صحتمند خوراک لی جائے۔

کلینک کا دوسرا انفرادی دورہ:

تاریخ	وزن	کمی کی پیمائش

مقررہ ہدف	ہدف کا حصول
1	
2	
3	
4	
5	
6	

اوپر دیئے گئے ہدف کے حصول کیلئے آپ مندرجہ ذیل سوالات پوچھ سکتے ہیں جو کہ آپ کیلئے فائدہ مند ثابت ہوسکتے ہیں:

چکنائی اور تیل میں اس ہدف کا حصول کیسے کرسکوں گا؟
 مجھے کیسے معلوم ہوگا کہ میرا یہ ہدف پورا ہوچکا ہے؟
 کیا مقررہ وقت میں اس ہدف کا حصول میرے لیے حقیقت پسندانہ ہے؟