

## பங்குபற்றாளர் குறிப்பேடு

ஆரோக்கியமான வாழ்க்கை முறைகளை மேம்படுத்துவதற்கான குடும்பம் சார்ந்த தலையீடுகளும் அளவுக்கு மீறிய உடல் பருமன் மற்றும் நீரிழிவு ஆரம்ப நிலை vd;gdTs;s தென்னாசிய மக்களுக்கிடையே வகை 2 நீரிழிவி Neha; Vw;gLtjij தடுத்தலும் .

|            |  |                                 |  |
|------------|--|---------------------------------|--|
| ngau;:     |  | l சுகாதார பங்குபற்றாளர் ngau; : |  |
| fw;if m.,: |  | தொலைபேசி இல:                    |  |

| பகுதி | வருகை              | வாரம் | எனது பார்வையிடல் திகதி | எனது பார்வையிடல் நேரங்கள் |
|-------|--------------------|-------|------------------------|---------------------------|
| 1     | வருகை 1            | 1     |                        |                           |
| 2     | தொலைபேசி அழைப்பு I | 2     |                        |                           |
| 3     | வருகை 2            | 3     |                        |                           |
| 4     | தொலைபேசி அழைப்பு   | 5     |                        |                           |
| 5     | வருகை 3            | 7     |                        |                           |
| 6     | தொலைபேசி அழைப்பு   | 9     |                        |                           |
| 7     | வருகை 4            | 11    |                        |                           |
| 8     | தொலைபேசி அழைப்பு   | 13    |                        |                           |
| 9     | வருகை5             | 15    |                        |                           |
| 10    | தொலைபேசி அழைப்பு   | 17    |                        |                           |
| 11    | வருகை 6            | 19    |                        |                           |
| 12    | தொலைபேசி அழைப்பு   | 21    |                        |                           |
| 13    | தொலைபேசி அழைப்பு   | 23    |                        |                           |
| 14    | வருகை 7            | 25    |                        |                           |
| 15    | தொலைபேசி அழைப்பு   | 28    |                        |                           |
| 16    | தொலைபேசி அழைப்பு   | 31    |                        |                           |

|    |                  |    |  |  |
|----|------------------|----|--|--|
| 17 | தொலைபேசி அழைப்பு | 34 |  |  |
| 18 | வருகை 8          | 37 |  |  |
| 19 | தொலைபேசி அழைப்பு | 40 |  |  |
| 20 | தொலைபேசி அழைப்பு | 43 |  |  |
| 21 | தொலைபேசி அழைப்பு | 46 |  |  |
| 22 | வருகை 9          | 49 |  |  |

## வணக்கம்!

கடந்த 12 மாதங்களில் தாங்கள் வாழ்க்கைமுறை தலையீட்டு நிகழ்ச்சித்திட்டங்களில் இணைந்துள்ளதுடன் தங்களின் சமூக சுகாதார பணியாளருடனான 22 தொடர்பாடல் மையங்கள், ஒன்பது நேர்முக சிகிச்சைக்கான சந்திப்புக்களையும் 13 தொலைபேசி மூலமான தொடர்பாடல்களினையும் உள்ளடக்குகின்றது.

இக்காலக்கட்டத்தில் நீங்களும் தங்களின் சமூக சுகாதார பணியாளரும் தங்களின் உணவு உட்கொள்ளல் பழக்கவழக்கம் மற்றும் உடற் தொழிற்பாடு தொடர்பான பல்வேறு விடயங்கள் மற்றும் தங்களின் உணவுக் கட்டுப்பாடு மற்றும் வாழ்க்கை முறையினை மேம்படுத்தக்கூடிய வழிமுறைகளை விருத்தி செய்வது குறித்து கலந்துரையாடுவீர்கள். நீங்கள் ஒவ்வொரு வருகையின் போதும் தங்களின் சொந்த தனிப்பட்ட இலக்குகளை தாபிக்க முடிவதுடன் குறித்த ஆண்டினுள் இத்தகைய இலக்குகளை படிப்படியாக அடைவதற்கு தங்களின் சமூக சுகாதார பணியாளர் தங்களுக்கு உதவியளிப்பார்.

ஏனைய குடும்ப உறுப்பினர்கள் தங்களுடனான சிகிச்சை சந்திப்புக்களில் கலந்து கொள்வதற்கு குறிப்பாக, அவர்கள் அளவுக்கதிகமான உடல் நிறையினைக் கொண்டிருப்பின் அல்லது குடும்பப் பிரிவின் பிரதான சமையல்காரரெனில் மிகவும் ஊக்குவிக்கப்படுகின்றார்கள்.

குறித்த ஆண்டின் முடிவில் தாங்களும் தங்களின் குடும்பமும் தங்களின் வாழ்வுக்கான ஆரோக்கியம் நிறைந்த வாழ்க்கை முறையினை முன்னெடுப்பதற்கான அறிவினையும் திறன்களினையும் பெறுவீர்கள்.

எனது முன்னேற்றம்

| சிகிச்சை<br>வருகை   | திகதி | உடல் நிறை(kg) | கடந்த<br>வருகையின்<br>போது உடல்<br>நிறைக் குறைவு<br>(கி.கி) | இடுப்பு<br>சுற்றளவு(செ.மீ) |
|---------------------|-------|---------------|---|----------------------------|
| சிகிச்சை<br>வருகை 1 |       |               | -----   |                            |
| சிகிச்சை<br>வருகை 2 |       |               |   |                            |
| சிகிச்சை<br>வருகை 3 |       |               |   |                            |
| சிகிச்சை<br>வருகை 4 |       |               |   |                            |
| சிகிச்சை<br>வருகை 5 |       |               |   |                            |
| சிகிச்சை<br>வருகை 6 |       |               |   |                            |
| சிகிச்சை<br>வருகை 7 |       |               |   |                            |
| சிகிச்சை<br>வருகை 8 |       |               |   |                            |
| சிகிச்சை<br>வருகை 9 |       |               |   |                            |

## வாழ்க்கை முறை தலையீடுகள் தொடர்பிலான கண்ணோட்டம்

இத்தகைய விபரங்கள் ஒவ்வொரு வருகையிலும் உள்ளடக்கப்படும். இவை நீங்கள் கலந்து கொள்ளும் அனைத்து சந்திப்புக்களுக்கும் முக்கியமானவையாகும். சிகிச்சை சந்திப்புக்களுக்கிடையில், ஏதேனும் பிரச்சனைகள் அல்லது விசாரணைகள் குறித்து தொலைபேசியில் கலந்துரையாடல்களினை மேற்கொள்ள முடிவதுடன் முன்னைய சந்திப்புக்களில் தாபிக்கப்பட்ட இலக்குகளையும் அடைய முடியும்.

### சிகிச்சை வருகை 1

### தனிப்பட்ட அமர்வு

- ஏன் நான் இங்கே
- நிகழ்ச்சித்திட்ட இலக்குகள்
- உடல் நிறைக் குறைப்பும் உடற்பயிற்சி செயற்பாட்டு இலக்குகளும்
- பதிவேடுகளினைப் பேணுதல்
- பின்பற்றத் தவறுதலும் மீளப் பின்பற்றுதலும்
- உடற்பயிற்சி செயற்பாடு
- இந்த வாரத்திற்கான தனிப்பட்ட இலக்கொன்றினை அமைத்தல்

### சிகிச்சை வருகை 2

### தனிப்பட்ட அமர்வு

- இறுதிக் கூட்டத்தின் போது தங்களின் அனுபவத்தினை மீளாய்வு செய்தல்
- தங்களின் உணவு மற்றும் செயற்பாட்டு குறிப்பேட்டினை பார்வையிடல்
- உணவு தட்டு மாதிரி
- 5 உணவு குழுக்கள்
- தினசரி உணவுக்கட்டுப்பாட்டு திட்டம்
- தங்களின் அடுத்த தனிப்பட்ட இலக்கினை அமைத்தல்

### சிகிச்சை வருகை 3, 4 மற்றும் 5

### குழு அமர்வுகள்

#### வருகை 3

- கடந்த சந்திப்பின் போதான தங்களின் அனுபவத்தினை மீளாய்வு செய்தல்.
- கொழுப்பு தொடர்பில் கவனம் செலுத்துதல்
- தங்களின் அடுத்த கட்ட இலக்கினை நிர்ணயித்தல்.

#### வருகை 4

- கடந்த சந்திப்பின் போதான தங்களின் அனுபவத்தினை மீளாய்வு செய்தல்
- கஹ்;ர்;J, நார்ப் பொருள் மற்றும் சீனி
- உந்துசக்தியடைய உணவுகளும் உந்து சக்தியுடைய சூழ்நிலைகளும்
- உணவு உட்கொள்ளுதல் பழக்கவழக்க சுற்று
- தங்களின் அடுத்த கட்ட இலக்கினை நிர்ணயித்தல்.

#### வருகை 5

- கடந்த சந்திப்பின் போதான தங்களின் அனுபவத்தினை மீளாய்வு செய்தல்.
- உணவு லேபல்களும் பொருட் கொள்வனவும்
- வெளியே / விடுமுறைகளில் / விசேட நிகழ்வுகளில் உணவு உட்கொள்ளுதல்
- உணவு உட்கொள்ள Ntz;Lk; vd;w அழுத்தங்களினை கையாளுதல்
- தங்களின் அடுத்த கட்ட இலக்கினை நிர்ணயித்தல்.

## சிகிச்சை வருகை 6

## தனிப்பட்ட அமர்வு

6 ஆவது சந்திப்பின்போது, இதுவரையிலான தங்களின் வாழ்க்கை முறையில் அடையப் பெற்றவைகள் குறித்து மீளாய்வு செய்யப்படுவதுடன் நீங்கள் ஏற்கனவே உடல் நிறையைக் குறைத்துள்ளமை தொடர்பில் தொடர்ந்தும் அவ்வாறு ஈடுபட்டு வருகின்றீர்களா அல்லது அவ்வாறு பேணுவதற்கு விரும்புகின்றீர்களா அத்துடன் அதனை எவ்வாறு அடைவது என்பது குறித்து கலந்துரையாடப்படும்.

## சிகிச்சை வருகை 7 மற்றும் 8

## குழு அமர்வுகள்

7 மற்றும் 8 ஆம் குழு அமர்வுகள் சமூக சுகாதார பணியாளர்கள் மற்றும் தங்களைப் பற்றி அக்கறை கொள்கின்ற அல்லது தங்களுக்கு மகிழ்வினை ஊட்டுகின்ற தங்களின் வாழ்க்கை முறை திட்டமிடல் தொர்பான ஏதேனும் குழுவுடன் கேள்விகளைக் கேட்பதற்கும் கலந்துரையாடல்களை மேற்கொள்வதற்குமான சந்தர்ப்பத்தினை வழங்குகின்றது. மற்றவர்களிடமிருந்து கற்பதற்கும் பிரச்சனைக்கான தீர்வு, உணவு மற்றும் சமையல் குறிப்புகள் தொர்பான அனுபவங்களைப் பகிர்ந்து கொள்வதற்கான வாய்ப்பினையும் வழங்குகின்றது.

## இறுதி சிகிச்சை வருகை 9

## தனிப்பட்ட அமர்வு

9 ஆவது சந்திப்பின் போது, தங்களின் வாழ்க்கை முறையில் அடையப் பெற்றவைகள் குறித்து மீளாய்வு செய்யப்படும்.

## தொலைபேசி அழைப்புகள்

## தனிப்பட்ட அமர்வு

தங்களின் அனைத்து சந்திப்புக்களுக்குமிடையில் தங்களின் சமூக சுகாதார பணியாளர் தங்களுடன் ஒழுங்கு முறையாக தொலைபேசி அழைப்புகளை மேற்கொள்வார். நீங்கள் விரும்புகின்ற ஏதேனும் விடயம் அல்லது மன்மகிழ்ச்சி குறித்து உதவி கோரவோ அல்லது வழிகாட்டுதல்களைப் பெறுவதற்கோ இதனை ஒரு வாய்ப்பாக பயன்படுத்திக் கொள்ளலாம்.

## வருகை 1

நான் இங்கே ஏன் வருகை தர வேண்டும்?

நீங்கள் அதிகூடிய நிறையினை அல்லது ஆரம்ப கட்ட நீரிழிவிற்கு முந்திய நிலையினைக் கொண்டிருப்பதனால் இந்த நிகழ்ச்சித்திட்டத்தில் பங்குபற்றுமாறு அழைக்கப்படுகின்றீர்கள். இந்த இயண்டு விடயங்களும், நீங்கள் மிதமிஞ்சிய உடல் நிறை அல்லது அதி கூடிய இரத்த சீனியினைக் கொண்டுள்ள சிக்கலான நிலையினை மேலும் அதிகரிக்கின்ற அதிகூடிய ஆபத்தினைக் கொண்டுள்ளீர்கள் என்பதனைச் சுட்டிக் காட்டுகின்றன.

**5 வருடங்களினுள், நீரிழிவுக்கு  
முந்திய நிலையினைக்  
கொண்டுள்ளவர்களில்  
அரைவாசியானோர் வகை 2 இனைச்  
சேர்ந்த நீரிழிவின்  
தாக்கத்திற்குள்ளாவார்கள்**

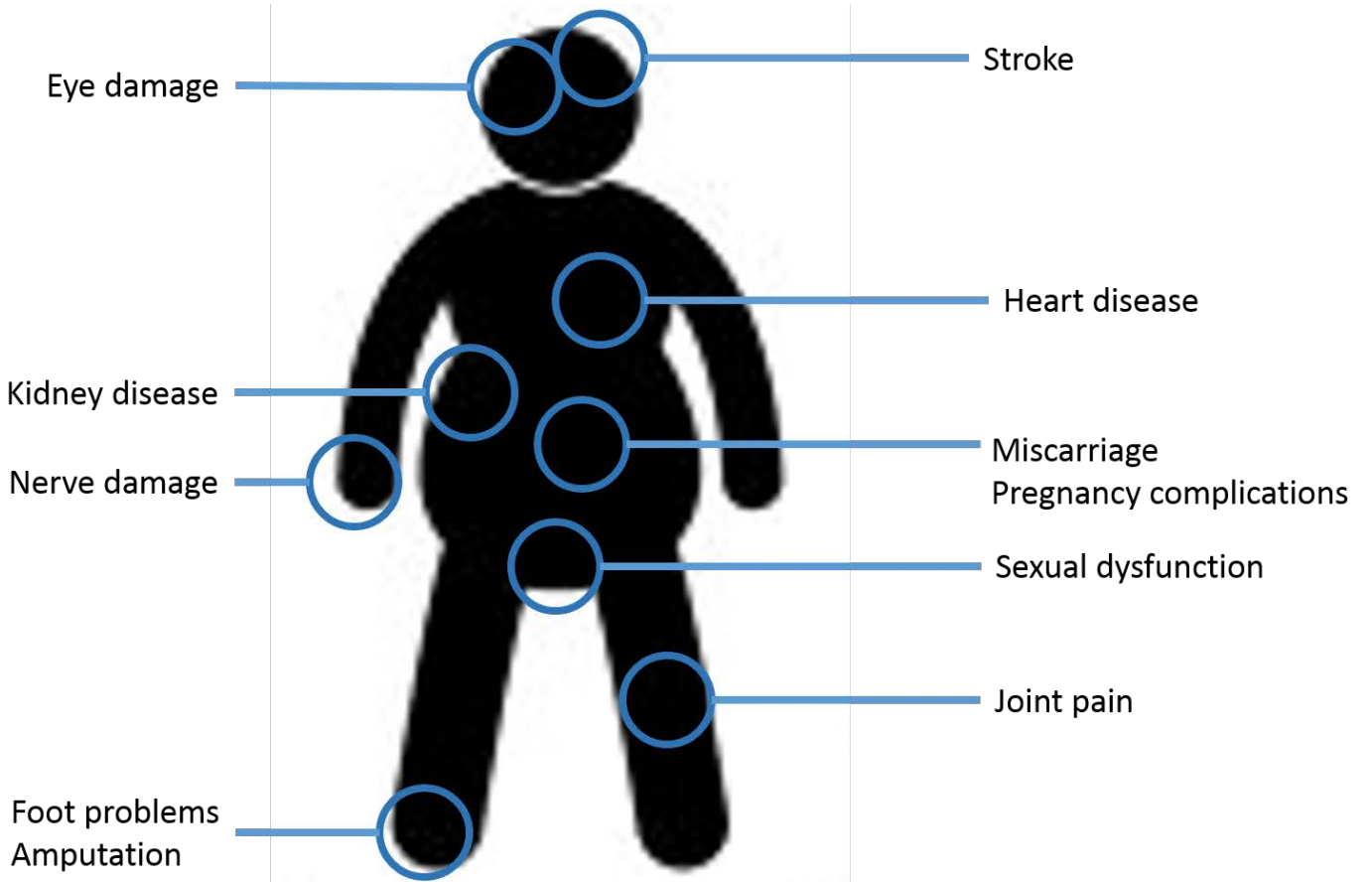
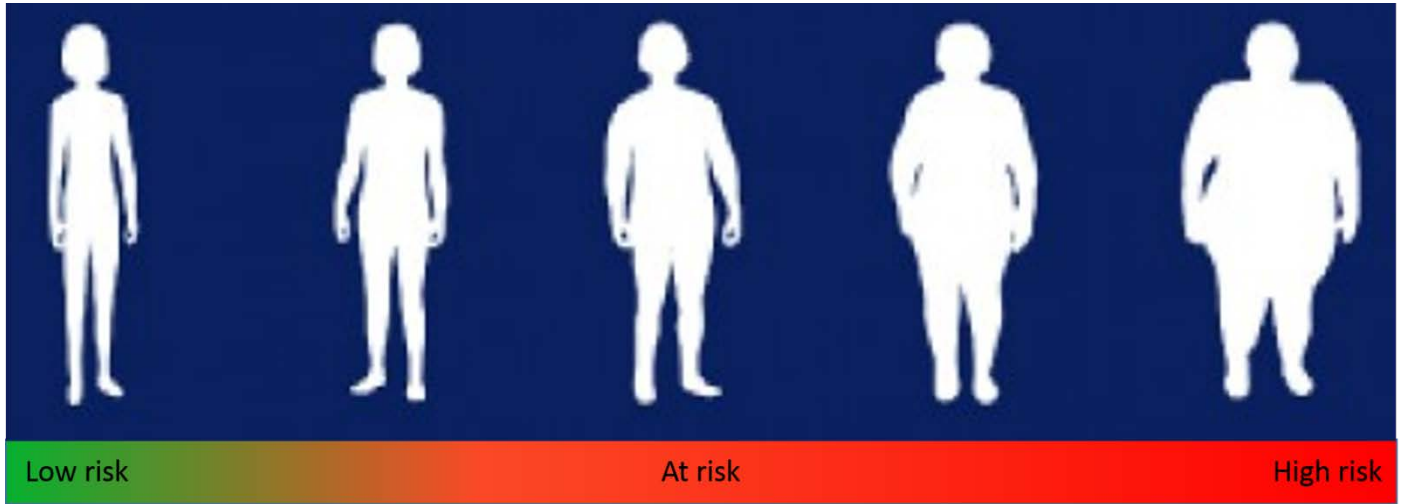
வகை 2 இனைச் சேர்ந்த நீரிழிவுத் தாக்கத்திற்குள்ளானோர்களில் பெரும்பாலானோர் அவர்களின் வாழ்க்கை முறையினை மாற்றுவதனூடாக அவர்களின் நீரிழிவுத் தாக்கத்தினைக் கட்டுப்படுத்த முடியும் என்பது நல்லதொரு செய்தியாகும்.

ஆரோக்கியமான உடல் நிறையினைப் பேணுதல் மற்றும் ஆரோக்கியமான சமமான உணவுக்கட்டுப்பாட்டு முறை மற்றும் உணவு உட்கொள்ளல் முறை, கொழுப்பு உணவுகளைத் தவிர்த்தல், நார்ப்பொருட்கள் மற்றும் பழங்கள், மரக்கறிகளினை அதிகளவில் உணவில் சேர்த்தல் அவ்வாறே உடற்பயிற்சி என்பன தங்களின் உடல் ஆரோக்கியத்தினை ஆபத்திலிருந்து பாதுகாக்கும் வழிமுறைகளாகும். தங்களுக்கு மிகையான உடல் பருமன் இல்லாத போதிலுங்கூட,  $ny,y$  உணவினை உட்கொள்ளுவதன் மூலம் ஆரோக்கியமான உடல் நிறையினைப் பேணுதல் , இரத்தத்தில் சீனியின் அளிவினைக் கட்டுப்படுத்துதல் மற்றும் உடலுக்கு கேடு விளைவிக்கும் ஏனைய பழக்கவழக்கங்களினைத் தவிர்த்தல் என்பவற்றினைக் கடைப்பிப்பதனூடாக ஆரோக்கியமான வாழ்வினை வாழ முடியும்.

**வகை 2 இனைச் சேர்ந்த நீரிழிவுகள்  
ஆரோக்கியமான வாழ்க்கை முறைகளை  
பின்பற்றுவதன் மூலம் தடுக்கப்பட முடியும்**

## மிதமிஞ்சிய உடல் நிறையினால் ஏற்படக்கூடிய விளைவுகளும் வகை 2 நீரிழிவிற்குள்ளாதலும்

மித மிஞ்சிய உடல் பருமன் பாரதூரமான விளைவுகளை ஏற்படுத்துவதுடன் நாளாந்த செயற்பாடுகளினை மேற்கொள்வதில் இடர்பாடுகளினை ஏற்படுத்துவதுடன் வகை 2 இனைச் சேர்ந்த நீரிழிவு நோய் போன்ற கடுமையான உடல் உபாதைகளினையும் ஏற்படுத்தும். நீரிழிவு நோயானது வாழ் நாள் முழுவதும் தொடர்ந்திருப்பதுடன் அது ஆளொருவரின் இரத்தத்தில் காணப்படும் சீனியின் அளவினை அதிகரிக்கும். இரத்தத்திலுள்ள சீனியின் மட்டத்தில் ஏற்படும் அதிகரிப்பானது இரத்த Foaf;fs,, நரம்புகள் மற்றும் mq;fq;fis கடுமையாகப் பாதிக்கும்.



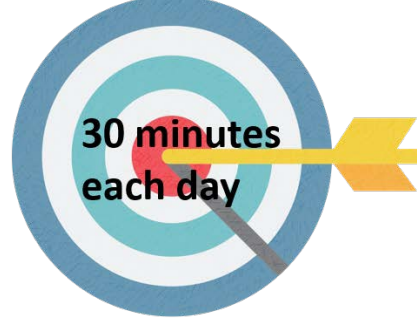
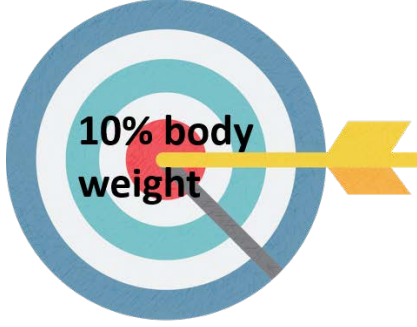




## epfழ்ச்சித்திட்ட இலக்குகள்

உடல் நிறை குறைப்பு இலக்கு

உடல் gapw;rp இலக்கு



### நடைமுறைச் சாத்தியமான நிறை குறைப்பு

நிறை குறைப்பு நிகழ்ச்சித்திட்டத்தினை ஆரம்பிக்கும் போது, பெரும்பாலானோர் "mpfr;rupahd நிறை" இனை தமது மனதில் கொண்டுள்ளார்கள். இது தற்போது தேவையானதாகவோ அல்லது அடையக்கூடியதாகவோ இல்லாமல் இருக்கலாம். விஞ்ஞானிகள் உங்களது உடல் ஆரோக்கியத்தினை மேம்படுத்தக்கூடிய வகையில் தங்களின் தற்போதைய உடல் நிறையினை 10% வரையில் குறைக்க வேண்டுமென சுட்டிக்காட்டியுள்ளனர்.

5-7% நிறை குறைப்புக் கூட பயன்மிக்கதென சுட்டிக் காட்டப்பட்டுள்ளது.

10% நிறைக் குறைப்பின் நன்மைகள் இதய நோய்கள், நீரிழிவு மற்றும் புற்றுநோய் என்பவற்றிலிருந்தான ஆபத்துக்களைக் குறைப்பதனூடாக தங்களின் நீண்ட நாள் வாழ்வினை மேம்படுத்திக் கொள்வதுடன் ஆரோக்கியமான வாழ்வினையும் வாழ முடியும்.

↓ இரத்த அழுத்தம்                      ↓ triglycerides(இரத்தத்தில் கொழுப்பு)  
↓ கொலஸ்ரோல்                      ↓ சீனி (இரத்தத்தில் சீனி)

|                              |  |
|------------------------------|--|
| என்னுடைய தற்போதைய நிறையானது: |  |
| இந்த நிறையின் 10%:           |  |
| எனது இலக்கு நிறை:            |  |

தங்களுக்கு 10% நிறை குறைவு ஏற்பட்டுள்ளதாக கருதிக் கொள்க. நீங்கள் இது போதுமானதாக நீங்கள் கருதவில்லை அல்லது இது அளவுக்கதிகம் எனக் கதுகின்றீர்கள். எவ்வாறாயினும், 10% நிறை குறைப்பானது மிகவும் சிறந்ததொரு ஆரம்ப கட்டமாகும்.

இடுப்பளவு அளவீட்டில் இடுப்பைச் சூழ மிகையான கொழுப்பு படிவதில் இன்னொரு அளவீடாக

இருப்பதுடன் அளவுக்கதிகமான நிறையினைக் கொண்டிருப்பவர்களினை அளவீடு செய்வதற்கான மேலதிக அளவீடு முறையாகவும் இதனைப் பயன்படுத்திக் கொள்ளலாம்.

|                   | முழு நிறைவான நிறை:                        | கடுமையான இடர் மிகுந்த நிலை:               |
|-------------------|---|---|
| தென்னாசிய ஆண்கள்  | 90 செ.மீற்றருக்கு குறைந்த (35.5 அங்குலம்) | 90 செ.மீற்றருக்கு அதிகமான (35.5 அங்குலம்) |
| தென்னாசிய பெண்கள் | 80 செ.மீற்றருக்கு குறைந்த (31 அங்குலம்)   | 90 செ.மீற்றருக்கு அதிகமான (31 அங்குலம்)   |

### உடற்பயிற்சி செயற்பாடு

உடல் நிறை குறைவு, தங்களின் உடற் பயிற்சி செயற்பாட்டினை அதிகரிப்பதானது தங்களின் உடல் ஆரோக்கியத்திற்கு மிகுந்த பயனளிக்கும். அதற்காக தங்களால் உடற்பயிற்சியில்

ஈடுபட முடியாது போகலாம்.நாளாந்தம் வேகமான நடை அல்லது வீட்டு வேலைகள் போன்றவற்றில் ஆகக்குறைந்தது 30 நிமிடங்கள் ஈடுபடுதலானது உடல் நிறையினைக் குறைப்பதற்கு மிகவும் உதவியளிக்கும்.தங்களின் உடல் வெப்பநிலையில் ஏற்படும் சிறியளவிலான மாற்றம் மற்றும் தங்களின் சுவாச வீத அதிகரிப்பு என்பனவற்றிற்கு, உடற்பயிற்சியே பிரதான காரணமாகும்.

## உடல் பருமனுக்கான எனது காரணங்கள்

உடல் எடையினைக் குறைப்பது என்பது மிகவும் கடினமான காரியமாகும்; உங்களின் உடல் பருமனுக்கான காரணங்களைக் புரிந்து கொள்வதுடன் தங்களின் உடல் பருமனைக் குறைப்பதற்கு மிகவும் பொருத்தமான வழிமுறைகளை fz;lwpa KbAk; இத்தகைய காரணங்கள் சிலவற்றினைப் பற்றி சிந்திப்பதுடன் அவை குறித்து கீழே குறிப்பிடவும்

|                 |  |
|-----------------|--|
| <b>உதாரணம்.</b> | <b><i>'நான் ஆரோக்கியமான உணவு முறைகளைப் பின்பற்றுகின்றேன். ஆனால் நொறுக்குத் தீனிகளை அதிகம் உட்கொள்கின்றேன்.';</i></b><br><b><i>'எனது மனைவி சமையலில் அதிகம் எண்ணெய்யினைப் பயன்படுத்துகின்றாள்'</i></b> |
| 1               |  |
| 2               |  |
| 3               |  |
| 4               |  |

## உடல் பருமனைக் குறைப்பதன் முக்கியத்துவம்

அடுத்த 6 மாதங்களினுள் உடல் பருமனைக் குறைப்பதற்காக நீங்கள் எவ்வளவு முக்கியத்துவம் கொடுக்கின்றீர்கள்? (தயவு செய்து 1-10 புள்ளிகளினை இடுக)

| 1                     | 2 | 3           | 4 | 5 | 6         | 7 | 8 | 9 | 10                |
|-----------------------|---|-------------|---|---|-----------|---|---|---|-------------------|
| அவ்வளவு முக்கியமில்லை |   | சாதாரணமானது |   |   | முக்கியம் |   |   |   | மிகவும் முக்கியம் |

நீங்கள் ஏன் ..... ,திலுள்ளீர்கள் மற்றும் ஏன் அதில் இருக்கவில்லை .....?

இர;L புள்ளிகளிdhy; cau;tila என்ன நடவடிக்கை எடுக்கவுள்ளீர்கள்?

## மனவுறுதி

அடுத்துவரும் 6 மாதங்களில் நிறையினைக் குறைக்க முடியுமென நீங்கள் எவ்வாறு நம்புகின்றீர்கள்? (தயவு செய்து 1-10 வரையில் புள்ளியிடுக)

| 1                          | 2 | 3                          | 4 | 5 | 6                | 7 | 8 | 9 | 10                |
|----------------------------|---|----------------------------|---|---|------------------|---|---|---|-------------------|
| இதுவரையில் நம்பிக்கையில்லை |   | சாதாரணமாக நம்பிக்கையுள்ளது |   |   | நம்பிக்கையுள்ளது |   |   |   | மிகவும் நம்பிக்கை |

நீங்கள் ஏன் ..... ,திலுள்ளீர்கள் மற்றும் ஏன் அதில் இருக்கவில்லை .....?

இர;L புள்ளிகளிடhy; cau;tila என்ன நடவடிக்கை எடுக்கவுள்ளீர்கள்?

முதலாவது நடவடிக்கை என்னவாக இருக்கும்?

அவற்றினை எவ்வாறு கையாள்வது மற்றும் அதில் நீங்கள் எதிர்கொள்ளும் தடைகள் ahit?

## எனது ஊக்குவிப்பு

நீங்கள் உடல் பருமனை ஏன் குறைக்க வேண்டும் என்பதற்கான காரணத்தினைக் கண்டறிவதற்கு முயற்சிக்கவும்.

### காரணம் 1

### காரணம் 2

### காரணம் 3

கடினமானவற்றினைக் கண்டுபிடிக்கும் போது இவற்றினை நினைவில் கொள்க.

## பதிவேட்டினைப் பேணுதல்

இது தங்களின் நிறை குறைப்பு நிகழ்ச்சித்திட்டத்தின் மிகவும் முக்கியமானதொரு பகுதியாகும்.; ahu; நிறை குறைப்பி;fhd பதிவேடுகளினைப் வெற்றிகரமாக NgZfpd;whu;fNsh அவர்கNs epiw Fiwg;gpYk; ntw;wp fz;fpwhu;fs; என்பதனை Ma;Tfspy; ஆராய்ந்த போது தெரிய வந்துள்ளது. பதிவேடுகளினைப் பேணுவதன் மூலம் எவற்றினை எப்போது உண்ண வேண்டுமென்பதனை கவனத்தில் கொள்ள முடியும்.



6 மாதங்களுக்கு நீங்கள் நாளாந்தம் எவற்றினை உண்கின்றீர்கள் என்பதனை பதிவு செய்து பார்க்கவும்.முதலில் நீங்கள் இதனை மிகவும் சிரமம் வாய்ந்ததாக காணலாம். மனால நீங்கள் எவற்றினை எப்போது உண்ண வேண்டுமென்பதனை எழுதும் பழக்கவழக்கத்தினை தொடர்ந்து கடைப்பிடிக்கும் போது அது தங்களுக்கு மிகவும் சுலபமானதாகலாம்.

**நீங்கள் உண்ணும் ஒவ்வொன்றினையும் பதிவு செய்க:**எவ்வளவு பெரிய msNth அல்லது எவ்வளவு சிறிய msNth அவற்றினை எழுதுக.vt;tsT tpgukhf vOJfpwPu;fNsh me;j mstpw;F cq;fspw;F ed;ik. நீங்கள் உங்களது புகைவண்டிக்காகவோ / பேருந்துக்காகவோ காத்திருக்கும் போது எத்தனை நிலக்கடைலைகளினை கொறிக்கின்றீர்கள் என்பதனையும், உங்களின் தேநீரில் எத்தனை கரண்டி சீனியினைச் சேர்க்கின்றீர்கள் என்பதனையும் எத்தனை கோப்பை சோறு மற்றும் எத்தனை இடியப்பம் அல்லது பிஸ்கற்களை நீங்கள் உண்ணுகின்றீர்கள் என்பதனையும் பதிவு செய்க.

**தங்களின் மனநிலை மற்றும் உடற் பயிற்சி தொழிற்பாட்டினைப் பதிவு செய்க. :** உண்ணும் போதுள்ள உங்களின் மனநிலை பற்றியும் mit vt;thW cq;fs; உணவினை உட்கொள்ளும் Kiw my;yJ mstpid khw;wk; nra;fpd;wj vd;gijAk; பதிவு செய்க. நீங்கள் மகிழ்ச்சியாக அல்லது கவலையாக அல்லது கோபமாக இருக்கும் போது தங்களால் அதிகமாக உண்ண முடிகின்றது என்பதனை cq;fshy; mtjhdpf;f KbAk;. இது தங்களின் உணவு உட்கொள்ளும் முறையில் என்ன மாற்றத்தினைக் கொண்டு வர வேண்டுமென்பது குறித்து அறிந்து கொள்வதற்கு மிகவும் உதவியாக இருக்கும்.

நாளொன்றில் எப்போது உடற்பயிற்சி செயற்பாட்டில் ஈடுபடுகின்றீர்கள் என்பதனை எழுதுக. தங்களின் வாழ்க்கை முறையில் மாற்றங்களை மேற்கொள்வதற்கு இது மிகவும் ஊக்குவிப்பாக அமையும்.

**நீங்கள் போகுமிடமெல்லாம் தங்களின் உணவுக் குறிப்பேட்டினை எடுத்துச் சென்று உணவு உட்கொண்ட பின் உடனடியாக பதிவு செய்க.:** நீங்கள் தங்களுடன் எடுத்துச் செல்லக்கூடியதான சிறியதொரு குறிப்பேட்டினை தங்களுடன் வைத்திருக்குக. ஏனெனில், நீங்கள் எப்போது என்ன சாப்பிட்டீர்கள் என்பதனை குறித்துக் கொள்வதற்கான சந்தர்ப்ப;g;ij தங்களுக்கு எப்போதுமே toq;Ffpd;wj.இது இத்தகைய குறிப்பேட்டுடன் வீட்டினை விட்டு வெளியேறும் போது இத்தகைய குறிப்பேட்டினை எடுத்துச் செல்வதற்கு தங்களை விரைவில் பழக்கப்படுத்திக் கொள்ளும்.

உணவு உட்கொண்டதை அந்த நாளின் இறுதியிலோ அல்லது அடுத்த நாளிலோ பதிவு செய்யலாமென காத்திருக்க வேண்டாம். தங்களின் நண்பர்களுடன் வெளியே செல்லும் போது இதனை மறப்பதற்கான சாத்தியம் அதிகமாகும். அவற்றினை உண்ணும் போது உடனடியாகவே அதனைக் குறித்துக் கொள்க.rhg;gpl Ntz;Lk; vd;gijw;fhf my;yhky; தங்களுக்கு உண்மையிலேயே தேவையான czT தொடர்பில் நீங்கள் கவனம் செலுத்துவீர்கள் என நாம் நம்புகின்றோம்.

**நீங்கள் 2 ஆம் சந்திப்புக்கு வரும் போது தங்களுடன் ஆகக்குறைந்தது ஒரு வாரத்திற்கான (7**



நாட்கள்) உணவுக் குறிப்பேட்டினையேனும் எடுத்து வருக.:இது தங்களினால் மற்றும் தங்களின் சமூக சுகாதார பணியாளரினாலும் உணவுப் பழக்க வழக்க முறையினை புரிந்து கொள்ள முடிவதுடன் தங்களின் உணவுக் கட்டுப்பாட்டு முறையினை மாற்றிக் கொள்வதற்கான விடயங்கள் குறித்து கலந்துரையாடுவதற்கும் உதவியாயிருக்கும். தங்களின் சமூக சுகாதார பணியாளரினால் தங்களின் உணவுக்கட்டுப்பாட்டு முறையில் மேற்கொள்ளப்பட வேண்டிய மாற்றங்கள் குறித்து தங்களுக்கு உதவியளிப்பதற்கும் உறுதுணையாக இருக்கும். இரண்டு அல்லது மூன்று வாரங்கள் நிறை குறையாமலும் போகலாம். தாங்கள் தங்களது உணவு பதிவேட்டினை சமூக சுகாதார பணியாளரிடம் காண்பிப்பதனுடாக இவ்வாறு ஏற்படுவதற்கான காரணத்தினை கண்டறிவதற்கு அவர் தங்களுக்கு உதவுவார்.



- கற்றலும் திட்டமிடலும் – இன்னொரு Kiw பின்பற்றத் தவWjij jLf;f mt;thwhd சூழ்நிலையில் என்ன மேற்கொள்ளப்படுதல் வேண்டும்.
- Neu;rpe;jid – இதுவரையில் நீங்கள் எவ்வளவு அடைந்துள்ளீர்கள் என்பதனை நினைவு படுத்திக் கொள்க.

**நினைவில் கொள்க**  
**செயலிழப்பானது தோல்வியல்ல**  
**அவை நிகழுமென எதிர்பார்**  
**தங்களின் உந்துதலினை அங்கீகரிப்பதன் மூலம் அவை**  
**நிகழும் தடவைகளை மட்டுப்படுத்த அறிந்து கொள்க**  
**செயலிழந்ததன் பின்னர் நீங்கள் செய்யfpd;wPu;;fs; vd;gNj**  
**முக்கியமான விடயம்!**

### வாழ்க்கை முறை செயற்பாட்டினை மேம்படுத்துவதன் நன்மைகள்

உயிரோட்டமான வாழ்வானது மெய்மை நிலையின் சாதாரண நிலையானதாக கருதப்படுதல் வேண்டும். பல்வேறு ஆதாரங்கள் சுறுசுறுப்பானவர;fs; பல்வேறு நோய்களிலிருந்து பாதுகாப்பினைப் பெறுகின்றன vd;gij fhI;Lfpd;wd. பின்வரும் பட்டியலானது மிகுந்த சுறுசுறுப்புடன் இருப்பதனால் கிடைக்கக்கூடிய நன்மைகளைக் காட்டுகின்றது:

- கொழுப்பில் சேர்ந்துள்ள கலோரிகளை எரிப்பது, நிறை குறைப்புக்கு உதவியளிக்கும்.
- உடலின் தசை நார்களையும் எலும்புகளையும் பாதுகாத்தல். செயன்முறையிலிருப்பது கொழுப்புக் குறைப்பினை அதிகரிக்கும். இது உங்களின் உடலமைப்பினை மேம்படுத்துவதற்கு உதவியளிக்கும்.செயன்முறையிலிருப்பது தங்களின் எலும்பு உடைதலினைக் குறைத்து தங்களின் எலும்புகளை வலுவானவையாக்குவதற்கும் உதவியளிக்கின்றது. (எலும்புருக்கி நோய்).
- clypd; ,urhad njhypw;ghI;L வீதீ;jpid mjpfupj;jy;. குறைவாக உண்ணுதல் மற்றும் நிறை குறைவு என்பன தங்களின் ,urhad njhypw;ghI;L வீதீத்தினை சpwpjsT வீழ்ச்சியடையச் செய்கின்றது. MdhYk; தங்களின் உடற்பயிற்சி மட்டங்களினை மேம்படுத்துவது mt; வீதீத்திலுள்ள இந்த வீழ்ச்சியினை மேம்படுத்துவதற்கு உதவியளிக்கும்.

- **உணவுக் கட்டுப்பாட்டிற்கு உதவுதல்** - தங்களின் உடல் தேவை என்ன எனும் தங்களின் உணர்திறனை மேம்படுத்துதல்.
- **தங்களின் உடல் ஆரோக்கியத்தினை மேம்படுத்துதல்** . உடற் பயிற்சியானது தங்களின் இரத்த அழுத்தம், தங்களின் கொலீராலைனை மேம்படுத்துவதற்கு உதவியளிப்பதுடன் நீரிழிவு கட்டுப்படுத்தலினை மேம்படுத்துகின்றது.
- **தன்னம்பிக்கையினையும் நன்னடத்தையினையும் மேம்படுத்துதல்.** cly; cWjpahf இருப்ப உங்களுila நம்பிக்கையினை mjpgupf;fpd;wJ. அதிகமான மக்கள் மன அழுத்தத்திலிருந்து விடுபட்டுக் கொள்வதற்கு உடற்பயிற்சியினை மேற்கொண்டு வருகின்றார்கள்.நீங்கள் மன அழுத்தத்திலிருந்து விடுதலை, உடற் பயிற்சி என்பனவற்றிற்காக உணவினை உட்கொள்கின்ற ஆளொருவரெனில், அதே வழிமுறையினைப் பின்பற்ற முடியும். ஆனால், கலோரிகளைச் சேர்ப்பதிலும் பார்க்க அதனைப் பயன்படுத்திக் கொள்ளலாம்.
- **நீண்ட கால வெற்றியினை தீர்மானித்தல்.** சுறுசுறுg;G vd;w fhuzpNa ahuy; உடல் நிறையினைக் குறைப்பf KbAk; mj;Jld; அதனை அவ்வாறே தொடர்ந்து Ngz KbAk; vd;gij vjpu;T \$Wfpd;wJ.

## என்ன வகையான செயற்பாட்டினை நான் மேற்கொள்ள வேண்டும்?

தங்களின் இதயத் தடிப்பு வீதம், RTHR தடுப்பு, Mfpatw;iw mjpgfupg;gld;; cly; ntg;g epiya rpwpjsT அதிகரிப்புகள் ஏதேனும் செயற்பாடுகளைத் தெரிவு செய்து ஒவ்வொரு நாளும் 30 நிமிடங்களை இதற்காக gapw;rp nra;aTk;

- மின் உயர்த்திகளுக்குப் பதிலாக படி வரிசைகளைப் பயன்படுத்துதல்
- ஒரு சில தரிப்புக்களுக்கு முன்னதாக பஸ்ஸிலிருந்து இறங்குதல்
- வீட்டுப் பணிகளை மேற்கொள்ளுதல் (உதாரணம். அரிசி குற்றுதல்)
- தோட்டத்தில் வேலை செய்தல்
- நீரினைக் கொண்டு செல்லுதல் / கிணற்றிலிருந்து நீரினை எடுத்தல்



- சந்தைக்கு நடந்து செல்லுதல்
- பாடசாலைக்கு பிள்ளைகளை நடந்து கூட்டிச் செல்வது;
- வேலைக்கு கால்நடையாக செல்வது;
- ஆலயத்திற்கு கால்நடையாக செல்வது;

ஒரேயடியாக 30 நிமிடங்களுக்கு மேல் அமர்ந்திருப்பதை தவிர்க்கவும்

- கரப்பந்தாட்டம்
- காலப்பந்தாட்டம்
- கிறிக்கற்
- எல்நய
- மேசைப்பந்து
- பூப்பந்து



- வேகமான நடைப்பயிற்சி
- நீந்துதல்
- mjpg clw;gapw;rp
- சைக்கிள் ஓட்டுதல்
- நடைப்பயிற்சி
- வலைப்பந்து / கூடைப்பந்து



ஒவ்வொரு சிறு விடயம் கூட உதவி செய்யும் என்பதனை நினைவிற் கொள்க.

நாங்கள் எரிக்கும் ஒவ்வொரு கலோரியும் வேறுபாட்டினைத் தோற்றுவிக்கின்றது. உதாரணமாக, நீங்கள் ஒவ்வொரு நாளும் மேலதிகமாக நான்கு, மூன்று நிமிடங்கள் நடப்பீர்களாயின்,

ஒவ்வொரு மாதத்திலும் ½ கி.கி. (1 இறாத்தல்) நிறையினைக் குறைக்க முடியும். 12 மாதங்களுக்கு மேல் இவ்வாறு செய்யும் போது 6 கி.கி (12 இறாத்தல்) வரையில் குறைக்க முடியும்.

## நடைப் பயிற்சி நிகழ்ச்சித்திட்டமொன்றின் உதாரணம்

இது நீண்ட காலப்பகுதிக்கு உடற்பயிற்சி ரீதியான செயற்பாட்டில் ஈடுபடாதவர்களுக்கான உதாரணமாகும். இது உடற்பயிற்சி தொழிற்பாட்டின் தீவிரத்தன்மை மற்றும் காலப்பகுதியினை படிப்படியாக அதிகரிப்பதன் முக்கியத்துவத்தினை வலியுறுத்துகின்றது. இது, தங்களின் உடல் ரீதியான ஆற்றலின் அடிப்படையிலான உடற்றொழிற்பாட்டினை ஆரம்பிக்கின்றது. உதாரணம். செளகரியமான இடைவெளியில் 10 நிமிடங்களுக்கு நடத்தல்.

- வாரம் 1:** செளகரியமான இடைவெளியில் 10 நிமிடங்களில் 3 தடவைகள் நடத்தல்
- வாரம் 2:** செளகரியமான இடைவெளியில் 12 நிமிடங்களில் 3 தடவைகள் நடத்தல்
- வாரம்3:** செளகரியமான இடைவெளியில் 14 நிமிடங்களில் 3 தடவைகள் நடத்தல்
- வாரங்கள் 4-11:** 11 ஆவது வாரமளவில் இது 30 நிமிடங்கள் வரையில் நடப்பதற்கான பயிற்சி யினை யளிக்கும்.
- வாரம்12:** 30 நிமிடங்கள் வரையில் நடக்குகையில், ஒரு நிமிடத்தினை தங்கள் கையில் வைத்துக் கொண்டு தங்களது நடையின் வேகத்தினை அதிகரிக்க ஆரம்பிக்குக. 5 நிமிடங்களுக்கு ரொம்ப வேகமாக அல்லாமல் மிதமான வேகத்தில் நடை பயிலவும்.
- 5 நிமிடங்களுக்கு வேகமான இடைவெளியில் நடப்பதன் மூலம் இதனை தொடரவும். அதன் பின்னர் தங்களது இதய மற்றும் சுவாச துடிப்பினை சாதாரணமான வீதத்திற்கு வருவதற்காக மெதுவாக நடை பயிலவும். வேகமான நடையானது
- 30 நிமிடங்களுக்கு இந்த முறையினைத் திரும்பத் திரும்பச் செய்க. இவ்வகையிலான விரைவான / மெதுவான நடை பயிற்சியானது தங்களின் தசைநார் முறைமைக்கு வேறுபட்ட வழிமுறைகளில் வேலை செய்வதுடன் 30 நிமிடங்களுக்கு நிறுத்தாமல் வேகமாக நடை பயில முடிவதுடன் தங்களின் இதயத்தினையும் நுரையிரல்களினையும் வலுவானதாக்கும்.





30 நிமிட உடற் செயற்பாட்டின் போது பயன்படுத்தப்படும் சக்தி

| செயற்பாடு                              |                                | 30 நிமிட செயற்பாட்டின் போது எரிக்கப்படும் கலோரிகள் |  |
|--|--------------------------------|--|--|
|  |                                | 70 கி.கி. நிறையினைக் கொண்ட ஆளொருவருக்கு            | 100 கி.கி. நிறையினைக் கொண்ட ஆளொருவருக்கு |
| உட்கார்ந்து மேற்கொள்ளப்படும் செயற்பாடு | • உட்கார்ந்திருத்தல்           | 45   | 63                                       |
|  | • நிற்கல்                      | 54   | 75                                       |
| வீட்டு அல்லது தொழில் செயற்பாடு         | • துப்பரவு செய்தல்             | 132  | 183                                      |
|  | • சமைத்தல்                     | 96   | 132                                      |
|  | • பொருட்களைக் கொள்வனவு செய்தல் | 132  | 183                                      |
|  | • அழுத்தி தேய்த்தல்            | 231  | 321                                      |
|  | • குழி தோண்டுதல்               | 309  | 426                                      |
|  | • வர்ணம் புகுதல்               | 165  | 225                                      |
|  | • வீட்டுத்தோட்டம் (வைக்கோல்)   | 228  | 330                                      |
| பொழுதுபோக்கு அல்லது ஓய்வு பயிற்சி      | • நடத்தல் (மெதுவாக)            | 171  | 234                                      |
|  | • நடத்தல் (வேகமாக)             | 255  | 353                                      |
|  | • சமூக நடனம்                   | 108  | 150                                      |
|  | • சைக்கிள் ஓட்டுதல்            | 135  | 189                                      |
|  | • ஓடுதல் (11.5 நிமி/மைல்)      | 276  | 399                                      |
|  | • நீச்சல் (crawl)              | 273  | 375                                      |
|  | • எடை பயிற்சி                  | 246  | 342                                      |
|  | • பூப்பந்து                    | 207  | 285                                      |
|  | • Golf                         | 180  | 249                                      |
|  | • மேசைப் பந்து                 | 144  | 201                                      |
|  | • ரென்னிஸ்                     | 231  | 321                                      |

நினைவூட்டல்

மேலதிகமாக உண்ணப்பட்ட உணவிலிருந்தான கலோரிகளின் எரிப்பதென்பது அவ்வளவு இலகுவானதல்ல. உதாரணமாக, 250 கலோரிகளின் எரிப்பதென்பது

கொண்டிருக்கின்ற 4 சொக்லேற் பிஸ்கற்கள் ஒரு சில நிமிடங்களில் உண்ணப்பட முடியும்.எவ்வாறாயினும், இத்தகையை தீனியில் உள்ளடங்கியுள்ள கலோரிகளினை எரிப்பதற்கு 1 மணித்தியாலம் வேகமாக நடத்தல் வேண்டும். இதன் மூலமாக, உடல் நிறையினைக் குறைப்பதற்கு ஆரோக்கியமான உணவு உண்ணலுடன் உடற்பயிற்சியும் அவசியமானதாகும்.

## வருகை 1 : தனிப்பட்ட இலக்கினை நிர்ணயித்தல்

| திகதி | நிறை | இடுப்பு சுற்றளவு |
|-------|------|------------------|
|       |      |                  |

| நிர்ணயிக்கப்பட்ட இலக்கு | அடையப் பெற்ற இலக்கு |
|-------------------------|---------------------|
| 1.                      |                     |
| 2.                      |                     |
| 3.                      |                     |
| 4.                      |                     |
| 5.                      |                     |
| 6.                      |                     |

மேற்படி இலக்குகளை தாங்கள் அடைவதற்கு பின்வரும் வினாக்களை தாங்களாகவே கேட்டுக் கொள்வது தங்களுக்கு பயனுள்ளதாக அமையலாம்:

இந்த இலக்கினை அடைவது எவ்வாறு?

இந்த இலக்கினை நான் அடைந்துள்ளேனா என்பதனை எவ்வாறு அறிவது?

எனக்கு கிடைக்கக்கூடிய நேரத்தினுள் இந்த இலக்கினை அடைந்து கொள்வது நடைமுறைச் சாத்தியமானதா?