

ਮੁਲਾਕਾਤ 2

ਉਰਜਾ ਸੰਤੁਲਨ

ਭਾਰ ਘਟਾਉਣ ਅਤੇ ਉਸ ਨੂੰ ਬਰਕਰਾਰ ਰੱਖਣ ਦਾ ਇੱਕੋ ਇੱਕ ਤਰੀਕਾ, ਹਮੇਸ਼ਾ ਲਈ ਆਪਣੀਆਂ ਖਾਣ ਪੀਣ ਅਤੇ ਸਰੀਰਕ ਗਤੀਵਿਧੀਆਂ ਦੀ ਆਦਤ ਨੂੰ ਬਦਲਣਾ ਹੈ। ਤੁਹਾਡਾ ਸਰੀਰ ਤੁਹਾਡੇ ਦੁਆਰਾ ਸੇਵਨ ਕੀਤੇ ਜਾਂਦੇ ਭੋਜਨ ਅਤੇ ਤਰਲ ਤੋਂ ਪ੍ਰਾਪਤ ਉਰਜਾ (ਕੈਲੋਰੀ) ਅਤੇ ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਦੀਆਂ ਗਤੀਵਿਧੀਆਂ ਦੌਰਾਨ ਵਰਤੀ ਜਾਣ ਵਾਲੀ ਉਰਜਾ(ਕੈਲੋਰੀ) ਦੇ ਵਿਚਕਾਰ ਸੰਤੁਲਨ ਨੂੰ ਦਰਸਾਉਂਦਾ ਹੈ।

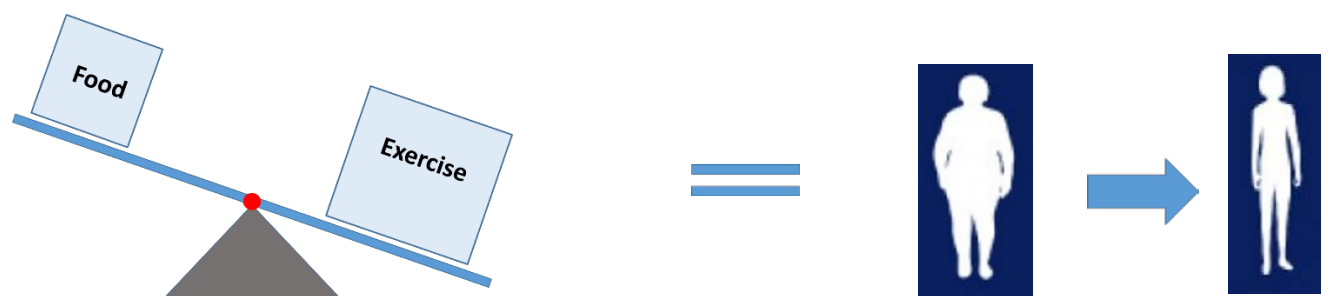
ਆਪਣੇ ਭਾਰ ਨੂੰ ਸੰਤੁਲਿਤ ਰੱਖਣ ਲਈ, ਤੁਹਾਡੇ ਵੱਲੋਂ ਸੇਵਨ ਕੀਤੇ ਭੋਜਨ ਤੋਂ ਮਿਲਣ ਵਾਲੀ ਉਰਜਾ ਦੀ ਮਾਤਰਾ, ਤੁਹਾਡੇ ਦੁਆਰਾ ਰੋਜ਼ ਦੀਆਂ ਗਤੀਵਿਧੀਆਂ ਵਿੱਚ ਵਰਤੀ ਜਾਣ ਵਾਲੀ ਉਰਜਾ ਦੀ ਮਾਤਰਾ ਦੇ ਬਰਾਬਰ ਹੋਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ।



ਭਾਰ ਵਾਧਾਉਣ, ਦਾ ਮਤਲਬ ਇਹ ਹੈ ਕਿ ਸਮੇਂ ਨਾਲ, ਤੁਹਾਡੇ ਦੁਆਰਾ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕੀਤੀ ਗਈ ਉਰਜਾ ਤੁਹਾਡੇ ਦੁਆਰਾ ਵਰਤੀ ਗਈ ਉਰਜਾ ਤੋਂ ਵੱਧ ਹੈ। ਆਮ ਤੌਰ ਤੇ ਇਹ ਫਰਕ ਬਹੁਤ ਥੋੜ੍ਹਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਤਕਰੀਬਨ 50-100 ਵਧੀਕ ਕੈਲੋਰੀ ਰੋਜ਼ਾਨਾ।

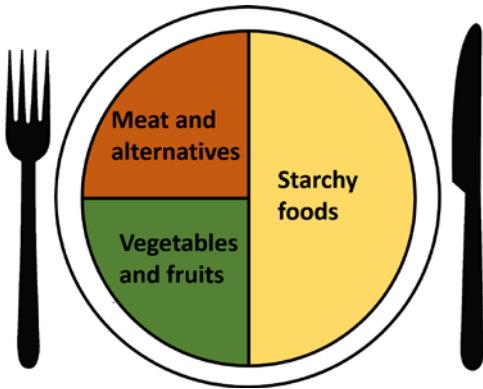


ਭਾਰ ਘਟਾਉਣ ਲਈ, ਤੁਹਾਨੂੰ ਘੱਟ ਕੈਲੋਰੀ ਖਾਣ ਅਤੇ/ਜਾਂ ਜ਼ਿਆਦਾ ਸਰੀਰਕ ਗਤੀਵਿਧੀ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ। ਤੁਹਾਡੇ ਖਾਣ-ਪੀਣ ਦੀ ਯੋਜਨਾ ਵਿਸ਼ੇਸ਼ ਤੌਰ ਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਲਈ ਹੀ ਬਣਾਈ ਗਈ ਹੈ। ਇਸ ਯੋਜਨਾ ਦੀ ਪਾਲਣਾ ਕਰਨ ਨਾਲ ਤੁਸੀਂ ½ ਕਿੱਲੋ ਜਾਂ 1 ਪੌਂਡ ਵਜਨ ਘਟਣ ਦੀ ਆਸ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ।



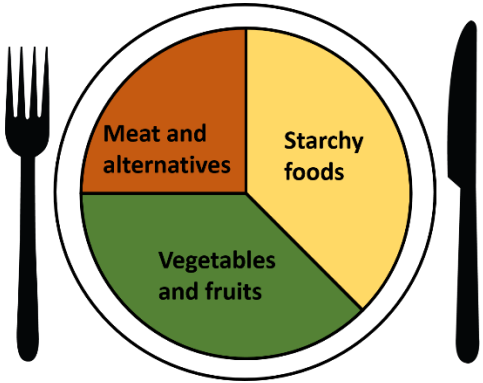
ਖਾਣੇ ਦੀ ਪਲੇਟ

ਭਾਰ ਘਟਾਉਣ ਅਤੇ ਖਾਣੇ ਵਿੱਚ ਫਾਈਬਰ ਦੀ ਮਾਤਰਾ ਵਧਾਉਣ ਦਾ ਸਭ ਤੋਂ ਵਧੀਆ ਤਰੀਕਾ ਜ਼ਿਆਦਾ ਸਬਜ਼ੀਆਂ ਅਤੇ ਫਲ ਖਾਣਾ ਹੈ ਅਤੇ ਮੀਟ ਅਤੇ ਵਿਕਲਪਕਾਂ ਅਤੇ ਸਟਾਰਚ ਯੁਕਤ ਭੋਜਨ ਤੋਂ ਬਚਣਾ ਹੈ। ਆਪਣੀ ਖਾਣੇ ਦੀ ਪਲੇਟ ਹੇਠ ਦਿੱਤੇ ਚਿੱਤਰ ਵਾਂਗ ਲਉ ਜਿਸ ਵਿੱਚ ਅੱਧੀ ਪਲੇਟ ਵਿੱਚ ਸਬਜ਼ੀਆਂ ਹਨ।



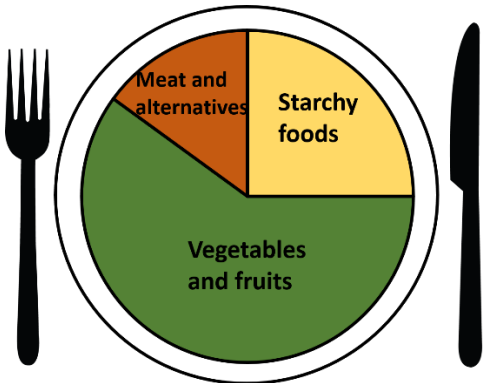
ਰਵਾਇਤੀ ਭੋਜਨ

ਖ਼ਰਾਬ ਭੋਜਨ ਅਨੁਪਾਤ



ਸਿਹਤਮੰਦ 'ਸੰਤੁਲਿਤ' ਭੋਜਨ

ਇਸ ਤਰੀਕੇ ਨਾਲ ਭੋਜਨ ਦੇ ਅਨੁਪਾਤ ਵਿੱਚ ਤਬਦੀਲੀ ਸਿਹਤਮੰਦ ਭੋਜਨ ਦੀ ਅਗਵਾਈ ਕਰਦਾ ਹੈ



ਭਾਰ ਘਟਾਉਣ ਵਾਲਾ ਭੋਜਨ

ਇਸ ਤਰੀਕੇ ਨਾਲ ਭੋਜਨ ਦੇ ਅਨੁਪਾਤ ਵਿੱਚ ਤਬਦੀਲੀ ਉਰਜਾ ਸੇਵਨ ਨੂੰ ਘਟਾਵੇਗੀ, ਜੋ ਨਾ ਸਿਰਫ ਤੁਹਾਨੂੰ ਭਾਰ ਘਟਾਉਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰਦੀ ਹੈ, ਪਰ ਤੁਹਾਨੂੰ ਉਨ੍ਹਾਂ ਮਾਤਰਾ ਵਿੱਚ ਭੋਜਨ ਕਰਨ ਦੀ ਇਜਾਜ਼ਤ ਦਿੰਦਾ ਹੈ।

ਸੁਝਾਅ:

- ਆਮ ਤੌਰ ਤੇ ਬਣਾਈ ਜਾਣ ਵਾਲੀ ਸਬਜ਼ੀਆਂ ਤੋਂ ਜ਼ਿਆਦਾ ਬਣਾਉ (ਘੱਟੋ-ਘੱਟ/ਬਿਨ੍ਹਾਂ ਤੇਲ ਵਿੱਚ ਪਕਾਏ)।
- ਆਪਣੀ ਪਲੇਟ ਵਿੱਚ ਸਬਜ਼ੀ ਪਹਿਲਾਂ ਲਉ, ਤਾਂਕਿ ਇਸ ਨਾਲ ਅੱਧੀ ਪਲੇਟ ਭਰ ਜਾਵੇ।
- ਸਟਾਰਚ ਭਾਵ ਆਲੂ/ਚਾਵਲ ਲਵੋ।
- ਅੰਤ ਵਿੱਚ ਮੱਛੀ/ਮੀਟ/ਪਨੀਰ ਲਵੋ, ਇਸ ਲਈ ਇਸ ਉਤਪਾਦ ਦੇ ਸੇਵਨ ਨੂੰ ਘਟਾਉ।

ਖਾਣੇ ਦੀ ਪਲੇਟ ਦਾ ਪੋਸਟਰ



ਸਿਹਤਮੰਦ ਭੋਜਨ

ਆਉਣ ਵਾਲੇ ਸਮੇਂ ਵਿੱਚ ਤੁਹਾਡੇ ਦੌਰਿਆਂ ਦੌਰਾਨ ਤੁਹਾਡੇ ਸਿਹਤਮੰਦ ਭੋਜਨ ਬਾਰੇ ਜਿਆਦਾ ਵਿਸਥਾਰ ਵਿੱਚ ਚਰਚਾ ਕੀਤੀ ਜਾਵੇਗੀ।
ਸੰਖੇਪ ਦੇ ਤੌਰ ਤੇ ਮੁੱਖ ਸੰਦੇਸ਼ ਇਹ ਹਨ:



ਆਪਣੇ ਭੋਜਨ ਵਿੱਚ ਚਰਬੀ ਦੀ ਮਾਤਰਾ ਘਟਾਉਣਾ: ਚਰਬੀ ਕਈ ਰੂਪ ਵਿੱਚ ਮਿਲਦੀ ਹੈ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਮੱਖਣ, ਲਾਰਡ, ਘਿਉ ਅਤੇ ਸਾਰੀਆਂ ਕਿਸਮਾਂ ਦੇ ਤੇਲ ਅਤੇ ਇਹ ਕਈ ਭੋਜਨ ਪਦਾਰਥਾਂ ਤੋਂ ਵੱਧ ਕੈਲੋਰੀ(ਉਰਜਾ) ਦਿੰਦੇ ਹਨ। ਤਲਿਆ ਭੋਜਨ ਅਤੇ ਪੇਸਟਰੀ ਯੁਕਤ ਭੋਜਨ ਵਿੱਚ ਬਹੁਤ ਚਰਬੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਸਾਰੀਆਂ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੀ ਚਰਬੀ ਇੱਕੋ ਮਾਤਰਾ ਵਿੱਚ ਕੈਲੋਰੀ ਦਿੰਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਇਸੇ ਕਾਰਨ ਇਸ ਦਾ ਸਰੀਰ ਦੇ ਭਾਰ ਤੇ ਪ੍ਰਭਾਵ ਵੀ ਇੱਕੋ ਜਿਹਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਪਰ ਪੌਦਿਆਂ ਅਤੇ ਸਬਜ਼ੀਆਂ ਤੋਂ ਪ੍ਰਾਪਤ ਚਰਬੀ (ਮੋਨੋ-ਅਤੇ ਪੋਲੀ ਅਨਸੈਚੁਰੇਟਿਡ ਚਰਬੀ) ਪਸ਼ੂ ਚਰਬੀ (ਅਨਸੈਚੁਰੇਟਿਡ) ਤੋਂ ਜਿਆਦਾ ਸਿਹਤਮੰਦ ਹੁੰਦੀ ਹੈ।

ਭਰਪੂਰ ਫਾਈਬਰ ਲਵੋ: ਫਾਈਬਰ ਦਾ ਸੇਵਨ ਤੁਹਾਨੂੰ ਜਿਆਦਾ ਸਮੇਂ ਤੱਕ ਰਜਵਾਂ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਇਸ ਲਈ ਭਾਰ ਘਟਾਉਣ ਵਾਲੀ ਖੁਰਾਕ ਵਿੱਚ ਵੀ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਫਾਈਬਰ ਸਬਜ਼ੀਆਂ ਅਤੇ ਫਲਾਂ, ਅਤੇ ਸਾਬਤ ਅਨਾਜ ਦੇ ਰੂਪ ਵਿੱਚ ਸਟਾਰਚ ਵਾਲਾ ਭੋਜਨ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਭੂਰੇ ਚਾਵਲ, ਭੂਰਾ ਪਾਸਤਾ ਅਤੇ ਬ੍ਰੈਡ ਅਤੇ ਰੋਟੀ ਬਣਾਉਣ ਲਈ ਸੂਰਜ ਵਾਲੇ ਆਟੇ ਵਿੱਚ ਪਾਇਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

ਵਧੀਕ ਸ਼ੱਕਰ ਤੋਂ ਸਾਵਧਾਨ: ਆਪਣੀ ਖੁਰਾਕ ਵਿੱਚ ਸ਼ੱਕਰ ਦੀ ਮਾਤਰਾ ਨੂੰ ਸੀਮਿਤ ਕਰਨ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰੋ। ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਬੁਲਬੁਲਿਆਂ ਵਾਲੇ ਤਰਲ ਪਦਾਰਥਾਂ ਅਤੇ ਮਿਠਾਈਆਂ ਵਿੱਚ ਵੱਡੀ ਮਾਤਰਾ ਵਿੱਚ ਸ਼ੱਕਰ ਪਾਈ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਕੋਈ ਵੀ ਚੀਜ਼ ਜਿਸ ਦਾ ਸੁਆਦ ਮਿੱਠਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਉਸ ਵਿੱਚ ਸ਼ੱਕਰ ਸੰਭਵ ਤੌਰ ਤੇ ਸ਼ੱਕਰ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਉਸ ਦੀ ਮਾਤਰਾ ਤੁਹਾਡੀ ਖੁਰਾਕ ਵਿੱਚ ਸੀਮਿਤ ਹੋਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ।

ਆਪਣੇ ਭੋਜਨ ਵਿੱਚ ਲੂਣ ਦੀ ਮਾਤਰਾ ਘਟਾਉ: ਹਾਲਾਂਕਿ ਲੂਣ ਤੁਹਾਡੇ ਸਰੀਰ ਦੇ ਭਾਰ ਨੂੰ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਨਹੀਂ ਕਰਦਾ ਪਰ ਇਹ ਤੁਹਾਡੇ ਸਰੀਰ ਦੇ ਬਲੱਡ ਪ੍ਰੈਸ਼ਰ ਨੂੰ ਵਧਾਉਂਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਇਸ ਲਈ ਦਿਲ ਸੰਬੰਧੀ ਰੋਗ ਦੇ ਜੋਖਮ ਨੂੰ ਵਧਾ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਜਿਆਦਾ ਤੋਂ ਜਿਆਦਾ ਸਬਜ਼ੀਆਂ ਅਤੇ ਫਲ ਖਾਉ: ਸਬਜ਼ੀਆਂ ਅਤੇ ਫਲਾਂ ਵਿੱਚ ਕੈਲੋਰੀ, ਚਰਬੀ ਅਤੇ ਲੂਣ ਘੱਟ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਫਾਈਬਰ ਬਹੁਤ ਮਾਤਰਾ ਵਿੱਚ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਤੁਹਾਡੀ ਖੁਰਾਕ ਦਾ ਜਿਆਦਾ ਹਿੱਸਾ ਸਬਜ਼ੀਆਂ ਅਤੇ ਫਲਾਂ ਦਾ ਬਣਿਆ ਹੋਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।

ਸ਼ਰਾਬ: ਸ਼ਰਾਬ ਤੁਹਾਡੀ ਕੈਲੋਰੀ ਦੇ ਸੇਵਨ ਵਿੱਚ ਵਾਧਾ ਕਰਦੀ ਹੈ। ਤੁਹਾਨੂੰ ਪਤਾ ਹੋਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਕਿ ਜਿਹੜਾ ਤਰਲ ਪਦਾਰਥ ਤੁਸੀਂ ਪੀ ਰਹੇ ਹੋ ਉਸ ਵਿੱਚ ਕੈਲੋਰੀ ਦੀ ਮਾਤਰਾ ਕਿੰਨੀ ਹੈ। ਸਾਰੇ ਸ਼ੱਕਰ ਯੁਕਤ ਪਦਾਰਥਾਂ ਬੀਅਰ, ਸਾਈਡਰ, ਵਾਇਨ ਅਤੇ ਸਪਿਰਿਟ ਵਿੱਚ ਕੈਲੋਰੀ ਬਹੁਤ ਮਾਤਰਾ ਵਿੱਚ ਹੁੰਦੀ ਹੈ।

ਭੋਜਨ ਦੇ ਲੇਬਲਾਂ ਨੂੰ ਪੜ੍ਹਨਾ ਸਿੱਖੋ: ਖਾਣ ਲਈ ਭੋਜਨ ਚੁਣਨ ਸਮੇਂ ਭੋਜਨ ਤੇ ਲੇਬਲ ਬਹੁਤ ਲਾਭਦਾਇਕ ਸਾਬਤ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਉਹ ਤੁਹਾਨੂੰ ਦੱਸਣਗੇ ਕਿ ਭੋਜਨ ਦੇ ਅੰਦਰ ਕਿੰਨੀ ਕੈਲੋਰੀ ਅਤੇ ਕਿੰਨੀ ਚਰਬੀ, ਸ਼ੱਕਰ ਅਤੇ ਲੂਣ ਸ਼ਾਮਿਲ ਹੈ। ਇੱਕ ਵਾਰ ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਭੋਜਨ ਦੇ ਲੇਬਲ ਨੂੰ ਸਮਝ ਲਵੋਗੇ ਤਾਂ ਫੇਰ ਤੁਸੀਂ ਤੁਹਾਡੇ ਲਈ ਕਿਹੜਾ ਭੋਜਨ ਬਿਹਤਰ ਹੈ ਇਸ ਲਈ ਜਾਣਕਾਰੀ ਯੁਕਤ ਭੋਜਨ ਦਾ ਵਿਕਲਪ ਚੁਣੋਗੇ।

ਹਿੱਸਿਆਂ ਦਾ ਆਕਾਰ: ਆਪਣੇ ਪਲੇਟ ਜਿਆਦਾ ਨਾ ਭਰੋ। ਪਲੇਟ ਦੇ ਹਿੱਸਿਆਂ ਦੇ ਆਕਾਰ ਨੂੰ ਸਮਝਦਾਰੀ ਅਨੁਸਾਰ ਵਰਤੋ। ਤਰੀ ਵਾਲੇ ਹਿੱਸੇ ਜਿਸ ਵਿੱਚ ਚਰਬੀ, ਚਾਵਲ, ਅਤੇ ਰੋਟੀ ਨੂੰ ਘਟਾਉ ਅਤੇ ਜਿਆਦਾ ਫਲ, ਸਲਾਦ ਅਤੇ ਸਬਜ਼ੀਆਂ(ਘੱਟ ਤੇਲ ਵਾਲਿਆਂ) ਖਾਉ।

ਖਾਣਾ ਪਕਾਉਣ ਸਮੇਂ ਲਈ ਸੁਝਾਅ

ਮੀਟ, ਅੰਡਾ ਜਾਂ ਮਛਲੀ ਪਕਾਉਣਾ

- ਪਕਾਉਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਮੀਟ ਤੋਂ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਚਰਬੀ ਅੱਡ ਕਰ ਲਉ।
- ਪੋਲਟਰੀ ਤੋਂ ਚਮੜੀ ਹਟਾ ਲਵੋ।
- ਇੱਕ ਨਾ ਚਿਪਕਨ ਵਾਲੇ ਭਾਂਡੇ ਵਿੱਚ ਥੋੜ੍ਹੇ ਜਿਹੇ ਤੇਲ ਵਿੱਚ ਮੀਟ ਨੂੰ ਭੁਰਾ ਕਰੋ।
- ਇੱਕ ਨਾ ਚਿਪਕਨ ਵਾਲੇ ਭਾਂਡੇ ਵਿੱਚ ਬਿਨ੍ਹਾਂ ਤੇਲ ਤੋਂ ਗਿੱਲ ਕਰਨ, ਉਬਾਲਣ, ਮਾਈਕਰੋਵੇਵ ਕਰਨ, ਪਕਾਉਣ ਜਾਂ ਖੁਸ਼ਕ ਤਲਣ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰੋ।
- ਮੀਟ ਜਾਂ ਚਿਕਨ ਕਸਰੋਲ/ ਸੂਪ ਇੱਕ ਦਿਨ ਪਹਿਲਾਂ ਤਿਆਰ ਕਰੋ, ਉਸਨੂੰ ਫਰਿੱਜ ਵਿੱਚ ਠੰਡਾ ਕਰੋ ਅਤੇ ਸਤਹ ਤੋਂ ਚਰਬੀ ਨੂੰ ਅੱਡ ਕਰੋ।
- ਮੀਟ ਜਾਂ ਚਿਕਨ ਦੀ ਤਰੀ ਨੂੰ ਗਾੜ੍ਹਾ ਕਰਨ ਲਈ ਪਰਲ ਜੌਂ, ਦਾਲ, ਕੱਡੇ ਮਟਰ ਅਤੇ ਬੀਨਜ਼ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰੋ।

ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਪਕਾਉਣ ਲਈ ਤੇਲ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਦੇ ਹੋ

- ਪ੍ਰਤੀ ਵਿਅਕਤੀ 1 ਫੋਟਾ ਚੱਮਚ ਤੱਕ ਤੋਂ ਪੂਰੇ ਖਾਣੇ ਲਈ ਵੱਧ ਤੋਂ ਵੱਧ 1 ਵੱਡੇ ਚੱਮਚ ਤੱਕ ਸੀਮਿਤ ਰਹੋ।
- ਮੈਨੋ ਜਾਂ ਪੋਲੀ-ਅਨਸੈਚੁਰੇਟਿਡ ਤੇਲ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਜੈਤੂਨ, ਚਿੱਟੀ ਸਰੋਂ, ਮੱਕੀ, ਸੋਇਆਬੀਨ ਅਤੇ ਸੂਰਜਮੁਖੀ ਦੇ ਤੇਲ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰੋ।
- ਭੋਜਨ ਨੂੰ ਭਾਂਡੇ ਨਾਲ ਚਿਪਕਨ ਤੋਂ ਰੋਕਣ ਲਈ ਪਾਣੀ ਜਾਂ ਡੱਬਾਬੰਦ ਟਮਾਟਰ ਪਾਉ। ਨਮੀ ਦੀ ਮਾਤਰਾ ਵਧਾਉਣ ਲਈ ਚਟਨੀ ਲਈ ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਨਾਲੋਂ ਦੁਗਣੇ ਪਿਆਜ਼ ਪਾਉ।
- ਮੀਟ ਜਾਂ ਕੀਮਾ ਬਣਾਉਣ ਲਈ ਤੇਲ ਪਾਉਣ ਦੀ ਲੋੜ ਨਹੀਂ ਹੈ, ਸਿਰਫ ਮੀਟ ਨੂੰ ਭੁੰਨੋ ਅਤੇ ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਵਾਂਗ ਮਸਾਲੇ, ਟਮਾਟਰ, ਅਤੇ ਪਿਆਜ਼ ਪਾਉ।

ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਪਕਾਉਣ ਲਈ ਕ੍ਰੀਮ ਦੇ ਵਰਤੋਂ ਕਰਦੇ ਹੋ

- ਮਿੱਠੇ ਪਕਵਾਨਾਂ ਲਈ, ਪਕਾਉਣ ਦਰਮਿਆਨ ਕ੍ਰੀਮ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਦੀ ਥਾਂ ਪਕਾਉਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਘੱਟ ਚਰਬੀ ਯੁਕਤ ਕੁਦਰਤੀ ਦਹੀਂ ਪਾਉਣ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰੋ।
- ਘੱਟ ਚਰਬੀ ਵਾਲੇ ਦੁੱਧ ਨੂੰ ਚਿੱਟੀ ਚਟਨੀ ਲਈ ਅਧਾਰ ਦੇ ਤੌਰ ਤੇ ਵਰਤਣ ਅਤੇ ਗਾੜ੍ਹਾ ਕਰਨ ਲਈ ਮੱਕੀ ਦੇ ਆਟੇ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਨ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰੋ।

ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਗਿੱਲ ਕਰਨ ਪਸੰਦ ਕਰਦੇ ਹੋ

- ਨਿੰਬੂ/ ਨਿੰਬੂ ਰਸ, ਟਮਾਟਰ, ਸੋਇਆ, ਮੱਛੀ ਜਾਂ ਸੀਪ ਦੀ ਚਟਨੀ ਵਿੱਚ ਭੋਜਨ ਨੂੰ ਮਿਕਸ ਕਰ ਲਵੋ।
- ਗਿੱਲ ਕਰਨ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਸੁਆਦ ਅਤੇ ਕੋਮਲਤਾ ਵਧਾਉਣ ਲਈ ਜੜੀ ਬੂਟੀ, ਲਸਣ, ਅਦਰਕ, ਰਾਈ ਅਤੇ ਹੋਰ ਮਸਲਿਆਂ ਜਿਹੇ ਮਸਾਲੇ ਪਾਏ ਜਾ ਸਕਦੇ ਹਨ।
- ਪਕਾਉਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਜੇਕਰ ਕਮਰੇ ਦੇ ਤਾਪਮਾਨ ਵਿੱਚ ਪਕਾਇਆ ਜਾਵੇ ਤਾਂ ਖਾਣਾ ਜਿਆਦਾ ਵਧੀਆ ਪੱਕਦਾ ਹੈ।

ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਭੁੰਨਣਾ ਪਸੰਦ ਕਰਦੇ ਹੋ

- ਤੇਲ ਛਿੜਕਣ ਵਾਲੇ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਨਾਲ ਤੇਲ ਛਿੜਕ ਕੇ ਜਾਂ ਮੈਨੋ ਜਾਂ ਪੋਲੀਅਨਸੈਚੁਰੇਟਿਡ ਦੀ ਥੋੜ੍ਹੀ ਮਾਤਰਾ ਵਿੱਚ ਭੁੰਨਣ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰੋ।
- ਜਿਆਦਾ ਸੁਆਦ ਲਈ ਮੀਟ ਵਿੱਚ ਅਦਰਕ, ਜੜੀ ਬੂਟੀ, ਅਤੇ ਮਸਾਲੇ ਪਾਉ।
- ਮੀਟ ਨੂੰ ਬੇਕਿੰਗ ਡਿਸ਼ ਵਿੱਚ ਨਮੀ ਬਹਾਲ ਰੱਖਣ ਲਈ ਰੇਕ ਓਵਰ ਪਾਣੀ ਤੇ ਪਕਾਉ।
- ਭੋਜਨ ਅਤੇ ਸੁਆਦ ਵਧਾਉਣ ਵਾਲੇ ਪਦਾਰਥਾਂ ਨੂੰ ਪਕਾਉਣ ਦੀ ਥਾਂ ਫੋਇਲ ਵਿੱਚ ਲਪੇਟੋ।

ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਮਿਠਾਈ ਪਸੰਦ ਕਰਦੇ ਹੋ

- ਘੱਟ ਚਰਬੀ ਵਾਲੀ ਕੁਲਫੀ, ਕਸਟਰਡ ਅਤੇ ਹੋਰ ਦੁੱਧ ਦੇ ਬਣੇ ਪਦਾਰਥ ਜਿਵੇਂ ਕੀ ਘੱਟ ਚਰਬੀ ਵਾਲੇ ਦੁੱਧ ਤੋਂ ਬਣੀ ਖੀਰ ਅਤੇ ਬਣਾਵਟੀ ਮਿੱਠਾ, ਸ਼ੱਕਰ ਰਹਿਤ ਜੈਲੀ, ਘੱਟ ਚਰਬੀ ਵਾਲੇ ਦਹੀਂ ਦੇ ਸੇਵਨ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰੋ।
- ਬਣਾਵਟੀ ਮਿੱਠੇ ਨਾਲ ਫਲਾਂ ਦੀ ਖਿਚੜੀ ਬਣਾਉ ਅਤੇ ਕੁਦਰਤੀ ਦਹੀਂ ਨਾਲ ਖਾਉ।

ਸ਼ਰਾਬ

ਸ਼ਰਾਬ ਵਿੱਚ ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਕੈਲੋਰੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਇਹ ਤੁਹਾਡੀ ਭੁੱਖ ਵਧਾਉਂਦੀ ਹੈ ਜੋ ਭਾਰ ਵਧਣ ਦਾ ਕਾਰਨ ਬਣਦੀ ਹੈ। ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਭਾਰ ਘਟਾਉਣ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰ ਰਹੇ ਹੋ ਤਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਸ ਨੂੰ ਪੀਣ ਦੀ ਮਾਤਰਾ ਨੂੰ ਸੀਮਿਤ ਕਰਨਾ ਹੋਵੇਗਾ।
ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਸ਼ਰਾਬ ਦੀ ਥੋੜ੍ਹੀ ਮਾਤਰਾ ਪੀਣ ਵਾਲੇ ਜ਼ਿਆਦਤਰ ਲੋਕਾਂ ਲਈ ਇਹ ਸਿਹਤਮੰਦ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ ਪਰ ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਪੀਣਾ ਹਾਨੀਕਾਰਕ ਵੀ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੀ ਸਿਹਤ ਨੂੰ ਲੰਬੇ ਸਮੇਂ ਵਿੱਚ ਨੁਕਸਾਨ ਹੋਣ ਦਾ ਜ਼ੋਖਮ ਵੀ ਵਧਾ ਦਿੰਦੀ ਹੈ। ਬਹੁਤੇ ਲੋਕ ਆਪਣੀ ਪੀਣ ਦੀ ਮਾਤਰਾ ਨੂੰ ਨਜ਼ਰਅੰਦਾਜ਼ ਕਰਦੇ ਹਨ, ਇਸ ਦੀ ਮਾਤਰਾ ਨੂੰ ਜਾਨਣਾ ਅਤੇ ਸਿਹਤਮੰਦ ਸੇਵਨ ਤੱਕ ਰੱਖਣਾ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹੈ।

ਭਾਰਤੀ ਸਿਫਾਰਸ਼ਾਂ ਅਨੁਸਾਰ ਔਰਤ ਲਈ ਉੱਪਰਲੀ ਸੀਮਾ 14 ਯੂਨਿਟ/ਹਫ਼ਤਾ ਹੈ ਅਤੇ ਆਦਮੀਆਂ ਲਈ 21 ਯੂਨਿਟ/ਹਫ਼ਤਾ ਹੈ। ਹਾਲਾਂਕਿ, ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਇਨ੍ਹੀਂ ਜ਼ਿਆਦਾ ਮਾਤਰਾ ਵਿੱਚ ਸ਼ਰਾਬ ਦਾ ਸੇਵਨ ਕਰ ਰਹੇ ਹੋ ਤਾਂ ਭਾਰ ਘਟਾਉਣ ਲਈ ਸਿਹਤਮੰਦ ਖੁਰਾਕ ਬਰਕਰਾਰ ਰਹਿਣ ਦੀ ਸੰਭਾਵਨਾ ਬਹੁਤ ਘੱਟ ਹੈ।

ਵੇਖੋ ਕਿ ਆਮ ਤੌਰ ਤੇ ਸੇਵਨ ਕੀਤੇ ਜਾਣ ਵਾਲੇ ਤਰਲ ਪਦਾਰਥ ਵਿੱਚ ਕਿੰਨੀ ਕੈਲੋਰੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ (1 ਯੂਨਿਟ ਦਾ ਮਾਪ):



ਯਾਦ ਰੱਖੋ

- ਘਰੇ ਪਾਏ ਗਏ ਤਰਲ ਪਦਾਰਥ ਪਬ ਵਿਚੋਂ ਪੀਤੇ ਜਾਣ ਵਾਲੇ ਪਦਾਰਥਾਂ ਤੋਂ ਅਕਸਰ ਜ਼ਿਆਦਾ ਚੰਗੇ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ਇਸ ਲਈ ਆਪਣੇ ਪੀਣ ਦੀ ਮਾਤਰਾ ਨੂੰ ਘੱਟ ਨਾ ਸਮਝੋ।
- ਸ਼ਰਾਬ ਵਿੱਚ ਕੈਲੋਰੀ ਵੱਧ ਮਾਤਰਾ ਵਿੱਚ ਹੁੰਦੀ ਹੈ, ਇਸ ਲਈ ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਭਾਰ ਘਟਾਉਣ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰ ਰਹੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਆਪਣੇ ਸ਼ਰਾਬ ਦੇ ਸੇਵਨ ਦੀ ਮਾਤਰਾ ਨੂੰ ਸੀਮਿਤ ਕਰੋ ਅਤੇ ਘੱਟ ਕੈਲੋਰੀ ਵਾਲੇ ਤਰਲ ਪਦਾਰਥਾਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰੋ।
- ਘੱਟ ਮਾਤਰਾ ਵਿੱਚ ਪੀਣ ਨਾਲ ਸ਼ਰਾਬ ਸ਼ਾਇਦ ਫਾਇਦਾ ਕਰ ਸਕਦੀ ਹੈ, ਪਰ ਕਦੇ ਕਦੇ ਵੱਧ ਮਾਤਰਾ ਵਿੱਚ ਪੀਣਾ ਤੁਹਾਡੀ ਸਿਹਤ ਲਈ ਬਹੁਤ ਹਾਨੀਕਾਰਕ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ।

ਭਾਰ ਘਟਾਉਣ ਦੀ ਮਹੱਤਤਾ

ਤੁਹਾਡੇ ਲਈ ਅਗਲੇ 6 ਮਹੀਨਿਆਂ ਵਿੱਚ ਭਾਰ ਘਟਾਉਣ ਦੀ ਕਿੰਨੀ ਮਹੱਤਵ ਰੱਖਦਾ ਹੈ? (ਕਿਰਪਾ ਕਰਕੇ 1-10 ਤੱਕ ਨਿਸ਼ਾਨ ਲਗਾਓ)

| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 |
|-----------------------------|---|-------------------|---|---|-----------|---|---|---|-------------------|
| ਬਿਲਕੁਲ ਵੀ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਨਹੀਂ ਹੈ | | ਕੁੱਝ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹੈ | | | ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ | | | | ਬਹੁਤ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹੈ |

ਆਤਮ-ਵਿਸ਼ਵਾਸ

ਤੁਹਾਡੇ ਵਿੱਚ ਕਿੰਨਾ ਕੁ ਆਤਮ-ਵਿਸ਼ਵਾਸ ਹੈ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਅਗਲੇ 6 ਮਹੀਨਿਆਂ ਵਿੱਚ ਭਾਰ ਘਟਾ ਸਕਦੇ ਹੋ? (ਕਿਰਪਾ ਕਰਕੇ 1-10 ਤੱਕ ਨਿਸ਼ਾਨ ਲਗਾਓ)

| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 |
|-------------------------------|---|---------------------|---|---|-------------|---|---|---|---------------------|
| ਬਿਲਕੁਲ ਵੀ ਆਤਮ-ਵਿਸ਼ਵਾਸ ਨਹੀਂ ਹੈ | | ਕੁੱਝ ਆਤਮ-ਵਿਸ਼ਵਾਸ ਹੈ | | | ਆਤਮ-ਵਿਸ਼ਵਾਸ | | | | ਬਹੁਤ ਆਤਮ-ਵਿਸ਼ਵਾਸ ਹੈ |

ਮੁਲਾਕਾਤ 2: ਨਿੱਜੀ ਟੀਚੇ ਦਾ ਨਿਰਧਾਰਨ

| ਮਿਤੀ | ਭਾਰ | ਕਮਰ ਦਾ ਘੇਰਾ |
|------|-----|-------------|
| | | |

| ਨਿਰਧਾਰਤ ਕੀਤਾ ਗਿਆ ਟੀਚਾ | ਪ੍ਰਾਪਤ ਕੀਤਾ ਗਿਆ ਟੀਚਾ |
|-----------------------|----------------------|
| 1. | |
| 2. | |
| 3. | |
| 4. | |
| 5. | |
| 6. | |

ਉਪਰੋਕਤ ਟੀਚਿਆਂ ਨੂੰ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਲਈ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਸਵਾਲ ਪੁੱਛਣਾ ਤੁਹਾਨੂੰ ਲਾਭਦਾਇਕ ਲੱਗ ਸਕਦਾ ਹੈ:

- ਮੈਨੂੰ ਆਪਣੇ ਟੀਚੇ ਨੂੰ ਹਾਸਿਲ ਕਰਨ ਲਈ ਕੀ ਕਰਨਾ ਹੋਵੇਗਾ?
- ਮੈਨੂੰ ਕਿਵੇਂ ਪਤਾ ਲੱਗੇਗਾ ਕਿ ਮੈਂ ਇਸ ਟੀਚੇ ਨੂੰ ਹਾਸਿਲ ਕਰ ਲਿਆ ਹੈ?
- ਕੀ ਮੇਰੇ ਲਈ ਉਪਲਬਧ ਸਮੇਂ ਵਿੱਚ ਇਸ ਟੀਚੇ ਨੂੰ ਹਾਸਿਲ ਕਰਨਾ ਯਥਾਰਥਵਾਦੀ ਹੈ?