

## ਮੁਲਾਕਾਤ 4

### ਕਰਬੋਹਾਈਡ੍ਰੇਟ: ਸਟਾਰਚ ਵਾਲੇ ਭੋਜਨ, ਫਾਈਬਰ ਅਤੇ ਸ਼ੱਕਰ

ਕਾਰਬੋਹਾਈਡ੍ਰੇਟ ਯੁਕਤ ਭੋਜਨ ਸਾਨੂੰ ਸਾਰੇ ਦਿਨ ਲਈ ਲੋੜੀਂਦੀ ਊਰਜਾ ਦਿੰਦੇ ਹਨ। ਦੋਨੋਂ ਸਟਾਰਚ ਅਤੇ ਸ਼ੱਕਰ ਹਾਜ਼ਮੇਦਾਰ ਕਾਰਬੋਹਾਈਡ੍ਰੇਟ ਹਨ ਪਰ ਸਟਾਰਚ ਵਾਲੇ ਭੋਜਨ ਸ਼ੱਕਰ ਦੀ ਤੁਲਣਾ ਵਿੱਚ ਹੌਲੀ ਚੁਰ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਇਸ ਲਈ ਇਹ ਸਾਡੇ ਲਈ ਬਿਹਤ ਹਨ।

ਜਿਆਦਤਰ ਕਾਰਬੋਹਾਈਡ੍ਰੇਟ ਤੁਹਾਡੇ ਦੁਆਰਾ ਖਾਏ ਜਾਂਦੇ ਸਟਾਰਚ ਵਾਲੇ ਭੋਜਨ ਤੋਂ ਮਿਲਦਾ ਹੈ।

ਸਟਾਰਚ ਵਾਲੇ ਭੋਜਨ ਅਨਾਜ ਅਤੇ ਆਲੂ ਤੋਂ ਬਣੇ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ਉਦਾਹਰਨ ਲਈ ਬਰੈੱਡ, ਰੋਟੀ, ਚਾਵਲ, ਨਿਊਡਲ, ਪਾਸਤਾ ਅਤੇ ਆਲੂ।

ਫਾਈਬਰ ਅਜਿਹਾ ਕਾਰਬੋਹਾਈਡ੍ਰੇਟ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਜਿਸਨੂੰ ਅਸੀਂ ਪੂਰੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਪਚਾ ਨਹੀਂ ਸਕਦੇ ਹਾਂ, ਇਸ ਇਹ ਸਾਡੇ ਪਾਚਨ ਤੰਤਰ ਵਿੱਚ ਘੁੰਮਦਾ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਅੰਤੜੀਆਂ ਅਤੇ ਦਿਲ ਦੀ ਤੰਦਰੁਸਤੀ ਲਈ ਚੰਗਾ ਹੋਣ ਦੇ ਨਾਲ ਨਾਲ ਭੋਜਨ ਵਿੱਚ ਬਲਕ ਪਾਉਣ ਅਤੇ ਭੋਜਨ ਤੋਂ ਪੇਟ ਭਰ ਅਤੇ ਸੰਤੁਸ਼ਟ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਵੀ ਸਹਾਈ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਫਾਈਬਰ ਪੌਦਿਆਂ (ਅਨਾਜ ਅਤੇ ਫਲ ਅਤੇ ਸਬਜ਼ੀਆਂ) ਦੀਆਂ ਕੋਸ਼ਿਕਾਵਾਂ ਦੀਆਂ ਦੀਵਾਰਾਂ ਤੋਂ ਮਿਲਦਾ ਹੈ ਪਰ ਅਕਸਰ ਖਾਣਾ ਪਕਾਉਣ ਸਮੇਂ ਖਤਮ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਸਫੇਦ ਪਾਸਤਾ, ਸਫੇਦ ਚਾਵਲ, ਅਤੇ ਸਫੇਦ ਬਰੈੱਡ ਦਾ ਆਟਾ ਜਿਆਦਤਰ ਫਾਈਬਰ ਖਤਮ ਕਰ ਦਿੰਦੇ ਹਨ।

ਭੂਰੇ/ਵਾਇਲਡ ਚਾਵਲ, ਭੂਰਾ/ਪੂਰਨਅਨਾਜ ਪਾਸਤਾ, ਭੂਰਾ/ਹੋਲਵਹੀਟ ਆਟਾ ਅਤੇ ਬਰੈੱਡ ਅਤੇ ਓਟਸ, ਬੀਨ ਅਤੇ ਦਾਲਾਂ ਵਿੱਚ ਫਾਈਬਰ ਉੱਚ ਮਾਤਰਾ ਵਿੱਚ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।

ਇਹਨਾਂ ਨੂੰ 'ਸਫੇਦ' ਸਟਾਰਚ ਵਾਲੇ ਭੋਜਨ ਦੇ ਸਿਹਤਮੰਦ ਵਿਕਲਪ ਦੇ ਤੌਰ ਤੇ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਹੋ ਸਕੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਖਾਉ।



### ਫਲ ਅਤੇ ਸਬਜ਼ੀਆਂ, ਮੂੰਗਫਲੀ ਅਤੇ ਬੀਜਾਂ ਵਿੱਚ ਵੀ ਫਾਈਬਰ ਹੁੰਦਾ ਹੈ

- ਜਿਆਦਾ ਤੋਂ ਜਿਆਦਾ ਫਲ ਅਤੇ ਸਬਜ਼ੀਆਂ ਖਾਉ
- ਮੂੰਗਫਲੀ ਅਤੇ ਬੀਜ ਦੀ ਥੋੜ੍ਹੀ ਮਾਤਰਾ ਦਾ ਸੇਵਨ ਕਰੋ (ਯਾਦ ਰੱਖੋ ਇਹਨਾਂ ਵਿੱਚ ਚਰਬੀ ਦੀ ਮਾਤਰਾ ਉੱਚ ਹੁੰਦੀ ਹੈ)

### ਲੁਕੀ ਹੋਈ ਸ਼ੱਕਰ



500ਐਮਐਲ ਦੀ ਬੋਤਲ  
ਕੋਕਾ-ਕੋਲਾ ਜਾਂ ਰਿਬੇਨਾ





500ਐਮਐਲਦੀ ਬੋਤਲ  
ਸਪ੍ਰਾਇਟ ਅਤੇ ਫੈਂਟਾ



288ਐਮਐਲਦਾ ਡੱਬਾ  
ਰੁਬਿਕੋਨ ਅੰਬ ਦਾ ਜੁਸ



300ਐਮਐਲਦੀ ਬੋਤਲ  
ਸੁੱਧ ਸੰਤਰੇ ਦਾ ਜੁਸ



330 ਐਮਐਲਦਾ ਡੱਬਾ  
100% ਕੁਦਰਤੀ ਨਾਰੀਅਲ ਦਾ ਪਾਣੀ



500ਐਮਐਲਦੀ ਬੋਤਲ  
ਡਾਇਟ ਕੋਕ

## ਸ਼ੁਰੂਆਤਾਂ

ਕਈ ਲੋਕਾਂ ਲਈ ਕੁੱਝ ਵਿਸ਼ੇਸ਼ ਭੋਜਨ ਅਤੇ ਸਥਿਤੀਆਂ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ ਜਦੋਂ ਉਹ ਆਪਣੇ ਖਾਣ-ਪੀਣ ਤੇ ਨਿਯੰਤਰਨ ਖੋ ਬੈਠਦੇ ਹਨ। ਇਨ੍ਹਾਂ ਨਾਲ ਨਜਿੱਠਣ ਲਈ ਰਣਨੀਤੀ ਬਣਾਉਣਾ ਲਾਭਦਾਇਕ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ।

### ਸ਼ੁਰੂਆਤੀ ਭੋਜਨ

ਸ਼ੁਰੂਆਤ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਭੋਜਨ ਉਹ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਤੋਂ ਦੂਰ ਰਹਿਣਾ ਤੁਹਾਡੇ ਲਈ ਮੁਸ਼ਕਿਲ ਹੋਵੇ। ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਨੂੰ ਖਾਣ ਲੱਗੇ ਹੋਠਲਿਆਂ ਵਿੱਚੋਂ ਕੁੱਝ ਵੀ ਮਹਿਸੂਸ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਇਹ ਸੰਭਵ ਤੌਰ ਤੇ ਸ਼ੁਰੂਆਤ ਕਰਨ ਵਾਲਾ ਭੋਜਨ ਹੈ:

- ਜਦੋਂ ਹੀ ਤੁਸੀਂ ਭੋਜਨ ਦੇਖਦੇ ਹੋ ਤਾਂ ਖਾ ਲੈਂਦੇ ਹੋ

- ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਸਨੂੰ ਖਾਣ ਤੋਂ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਰੋਕਣ ਵਿੱਚ ਮੁਸ਼ਕਲ ਆਉਂਦੀ ਹੈ
- ਤੁਸੀਂ ਭੋਜਨ ਖਾ ਲੈਂਦੇ ਹੋ ਭਾਵੇਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਭੁੱਖ ਨਾ ਲੱਗੀ ਹੋਵੇ
- ਤੁਸੀਂ ਥੋੜ੍ਹਾ ਖਾਣ ਦੀ ਬਜਾਏ ਸਾਰਾ ਭੋਜਨ ਖਾ ਲੈਂਦੇ ਹੋ

## ਸਾਮ੍ਹਣਾ ਕਰਨ ਲਈ ਰਣਨੀਤੀ

ਇਹਨਾਂ ਭੋਜਨਾਂ ਤੋਂ ਬਚਣ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰਨਾ ਬਿਹਤਰ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਤੁਹਾਡੀ ਖੁਰਾਕ ਦਾ ਮੁੜ ਹਿੱਸਾ ਬਣ ਸਕਦੇ ਹਨ ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦੇ ਹੋ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਖਾਣ ਦੇ ਵਿਵਹਾਰ ਨੂੰ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਕਾਬੂ ਕਰਨ ਦੇ ਯੋਗ ਹੋ। ਕਈ ਲੋਕ ਸੋਚਦੇ ਹਨ ਕਿ ਇੱਕਠੇ ਹੋਕੇ ਭੋਜਨ ਕਰਨਾ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਹੋਰ ਭੋਜਨ ਕਰਨ ਲਈ ਉਕਸਾਉਂਦਾ ਹੈ। ਜੇਕਰ ਇਹ ਤੁਹਾਡੇ ਨਾਲ ਵੀ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਇਹ ਸੰਭਵ ਹੈ ਕਿ ਇਹ ਤੁਹਾਡੇ ਖਾਣੇ ਵਿੱਚ ਅਜੇ ਤੱਕ ਸ਼ਾਮਿਲ ਹੈ, ਪਰ ਇਹ ਕਾਬੂ ਵਿੱਚ ਹੈ। ਉਦਾਰਨ ਲਈ :

- ਚੌਕਲੇਟ ਅਤੇ ਬਿਸਕੁਟ ਦੇ ਇੱਕ ਜਾਂ ਦੋ-ਪੈਕ ਅਤੇ ਅਤੇ ਨਮਕੀਨ ਦੇ ਇੱਕ ਪੈਕੇਟ ਨੂੰ ਖਰੀਦਣ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰੋ।
- ਆਪਣੇ ਸ਼ੁਰੂਆਤੀ ਭੋਜਨ ਨੂੰ ਖਾਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਰੁਕੋ ਅਤੇ ਸੋਚੋ ਤੁਹਾਨੂੰ ਬਾਅਦ ਵਿੱਚ ਖੇ ਜਿਹਾ ਮਹਿਸੂਸ ਹੋਵੇਗਾ।

**ਸ਼ੁਰੂਆਤੀਭੋਜਨ ਅਭਿਆਸ:**

ਸੋਚਣ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰੋ ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕੋਈ ਭੋਜਨ ਬਹੁਤ ਹੀ ਵਧੀਆ ਲੱਗਦਾ ਅਤੇ ਉਸਨੂੰ ਹੇਠ ਦਿੱਤੀ ਲਿਸਟ ਵਿੱਚ ਲਿਖੋ:

ਕਿਹੜੀ ਸਾਮ੍ਹਣਾਕਰਨ ਵਾਲੀ ਰਣਨੀਤੀ ਤੇ ਚਰਚਾ ਕੀਤੀ ਗਈ ਹੈ?

## ਸ਼ੁਰੂਆਤੀ ਹਾਲਾਤ

ਕਈ ਵਾਰੀ ਤੁਸੀਂ ਕੀ ਖਾਧਾ ਹੈ ਇਹ ਜਰੂਰੀ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦਾ, ਪਰ ਕਦੋਂ ਅਤੇ ਕਿਵੇਂ ਖਾਧਾ ਹੈ ਜਰੂਰੀ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਜੇ ਕਿ ਤੁਹਾਡੇ ਨਿਯੰਤਰਨ ਨੂੰ ਖੋਣ ਦਾ ਕਾਰਨ ਬਣਦੀ ਹੈ, ਆਪਣੇ ਤਬਦੀਲੀ ਹਾਲਾਤ ਦੀ ਪਛਾਣ ਕਰਨ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰੋ।।

ਇਹ ਕੁੱਝ ਆਮ ਹਨ:

- ਮੈਂ ਸਾਰਾ ਦਿਨ ਬਹੁਤ ਘੱਟ ਖਾਂਦਾ ਹਾਂ, ਪਰ ਸਨੈਕ ਸਾਰੀ ਸ਼ਾਮ ਖਾਂਦਾ ਹਾਂ।
- ਮੈਂ ਅਕਸਰ ਟੀ.ਵੀ. ਵੇਖਣ ਦੌਰਾਨ ਖਾਂਦਾ ਹਾਂ।
- ਮੈਨੂੰ ਅਕਸਰ ਖੜ੍ਹੇ ਹੋਕੇ ਖਾਂਦਾ ਹਾਂ।
- ਮੈਨੂੰ ਭੋਜਨ ਤਿਆਰ ਕਰਨ ਸਮੇਂ ਵੀ ਖਾਂਦਾ ਹਾਂ।
- ਮੈਨੂੰ ਤੁਰੰਤ ਖਾਣ ਦੀ ਲੋੜ ਹੁੰਦੀ ਹੈ, ਜਦੋਂ ਮੈਂ ਕੰਮ ਤੋਂ ਘਰ ਆਉਂਦਾ ਹਾਂ।
- ਜੇਕਰ ਮੈਂ ਰਾਤ ਨੂੰ ਜਾਗ ਦਾ ਹਾਂ, ਮੈਨੂੰ ਵਾਪਸ ਸੌਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰਨ ਲਈ ਕੁੱਝ ਖਾਣ ਦੀ ਲੋੜ ਹੁੰਦੀ ਹੈ।
- ਮੈਨੂੰ ਅਕਸਰ ਕੰਮ ਦੇ ਬਾਅਦ ਦੋਸਤ ਦੇ ਨਾਲ ਬਾਹਰ ਖਾਣ ਜਾਂਦਾ ਹਾਂ।
- ਮੈਂ ਸੁਪਰਮਾਰਕੀਟ ਤੋਂ ਘਰ ਆਉਣ ਵੇਲੇ ਨਹੀਂ ਖਾਂਦਾ ਹਾਂ।
- ਜੇਕਰ ਮੈਂ ਬਿਸਕੁਟ ਜਾਂ ਚੌਕਲੇਟ ਦੇ ਇੱਕ ਪੈਕੇਟ ਨੂੰ ਖੋਲ੍ਹਦਾ ਹਾਂ ਤਾਂ ਮੈਂ ਆਮ ਤੌਰ ਤੇ ਸਾਰਾ ਹੀ ਖਾ ਜਾਂਦਾ ਹਾਂ।
- ਸ਼ੁਰੂਆਤੀ ਹਾਲਾਤ ਦੀ ਪਛਾਣ ਨਾਲ ਉਨ੍ਹਾਂ ਸਾ ਸਾਮ੍ਹਣਾ ਕਰਨ ਵੱਲ ਇੱਕ ਵੱਡਾ ਕਦਮ ਹੈ।

ਸ਼ੁਰੂਆਤ ਲਈ ਹਾਲਾਤ ਅਭਿਆਸ:

ਉਸ ਸਮੇਂ ਬਾਰੇ ਸੋਚੋ ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੀ ਯੋਜਨਾ (ਖਾਣਾ ਜਾਂ ਗਤੀਵਿਧੀ) ਤੇ ਰਹਿਣ ਤੇ ਸ਼ੁਰੂਆਤ ਕਰਨਾ ਸ਼ੁਰੂ ਕੀਤਾ ਹੈ ਅਤੇ ਹੇਠ ਦਿੱਤੀ ਲਿਸਟ ਵਿੱਚ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਰਖੋ:

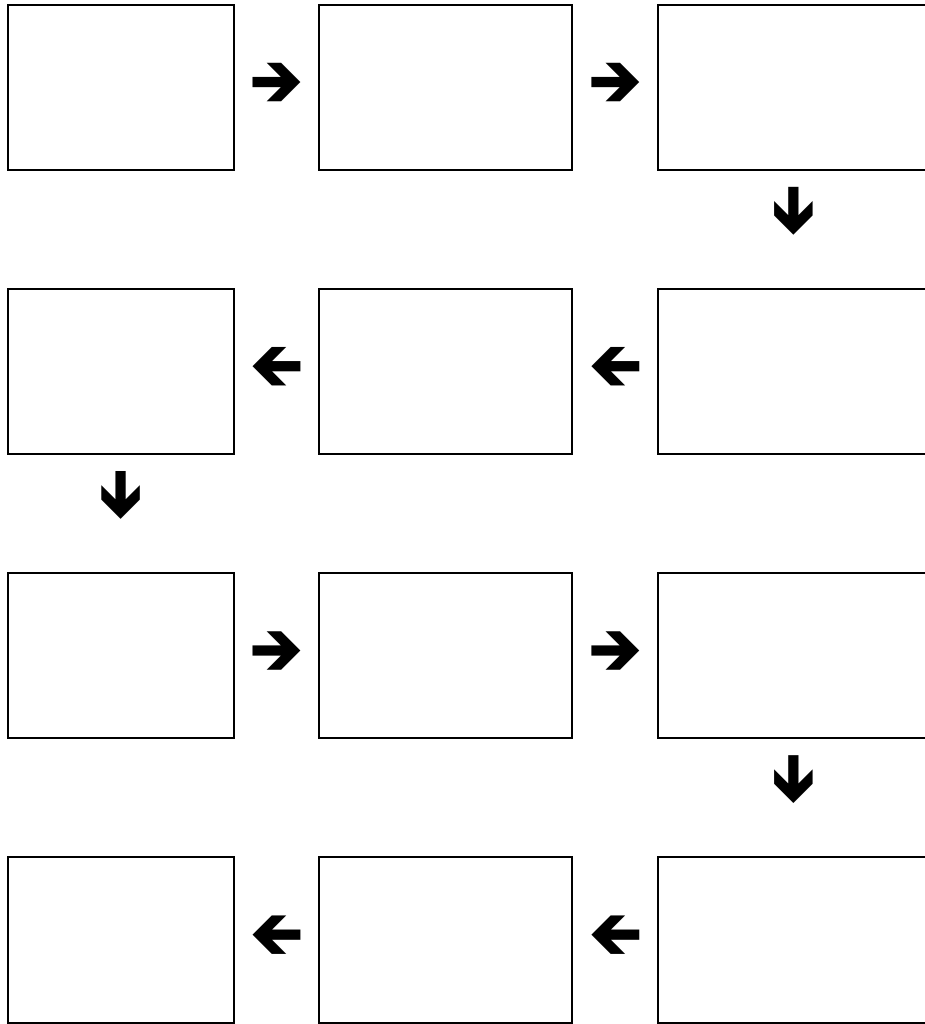
ਕਿਹੜੀ ਸਾਮ੍ਹਣਾ ਰਣਨੀਤੀ ਤੇ ਚਰਚਾ ਕੀਤੀ ਗਈ ਹੈ?



ਇੱਥੇ ਕੁੱਝ ਤਰੀਕੇ ਹਨ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨਾਲ ਸਾਂਝੀ ਚੇਨ ਦੀ ਕੜੀ ਨੂੰ ਤੋੜ ਸਕਦੀ ਹੈ, ਜਿਸ ਨਾਲ ਉਹ ਬਿਸਕੁਟ ਖਾ ਲਵੇਗੀ, ਅਤੇ ਉਸ ਦੇ ਖਾਣ ਦੀ ਆਦਤ ਉੱਤੇ ਵੱਧ ਨਿਯੰਤਰਨ ਹਾਸਲ ਕਰ ਲਵੇਗੀ।।

ਕੜੀ	ਕੜੀ ਤੋੜਨਾ
1. ਬਿਸਕੁਟ ਖਰੀਦਣਾ	<ul style="list-style-type: none"> <li>• ਇੱਕ ਸੂਚੀ ਵਿੱਚੋਂ ਖਰੀਦੋ ਅਤੇ ਪੇਟ ਭਰ ਖਾਓ ।</li> <li>• ਬਿਸਕੁਟ ਵਾਲੇ ਰਾਹ ਤੋਂ ਬਚੋ।</li> <li>• ਬਿਸਕੁਟ ਦੇ ਬਦਲ ਕੁੱਝ ਸਿਹਤਮੰਦ ਖਰੀਦੋ।</li> <li>• ਅਜਿਹਾ ਖਰੀਦੋ ਜਿਸਨੂੰ ਕੁੱਝ ਤਿਆਰੀ ਦੀ ਲੋੜ ਹੋਵੇ ।</li> <li>• ਇੱਕ ਸਾਥੀ ਜਾਂ ਦੋਸਤ ਨਾਲ ਖਰੀਦਦਾਰੀ ਕਰੋ।</li> </ul>
2. ਮੇਜ਼ ਉੱਤੇ ਬਿਸਕੁਟ	<ul style="list-style-type: none"> <li>• ਪੁੰਦਲੇ ਕੰਟੇਨਰ ਵਿੱਚ ਸਟੋਰ ਕਰੋ।</li> <li>• ਬਿਸਕੁਟ ਨੂੰ ਫ੍ਰੀਜ਼ ਕਰੋ।</li> <li>• ਪਹੁੰਚ ਅਤੇ ਨਜ਼ਰ ਤੋਂ ਦੂਰ ਸਟੋਰ ਕਰੋ।</li> </ul>
3. ਘਰ ਵਿੱਚ ਇੱਕ ਉੱਚ ਖਤਰਾ ਦੇ ਸਮੇਂ ਤੇ	<ul style="list-style-type: none"> <li>• ਆਨੰਦ ਲਈ ਕੁੱਝ ਕਰੋ ਉਦਾਰਨ ਲਈ ਕਸਰਤ ਕਰੋ ।</li> <li>• ਘਰ ਤੋਂ ਬਾਹਰ ਨਿਕਲੋ।</li> </ul>
4. ਥਕੇ ਹੋਏ ਅਤੇ ਬੋਰ	<ul style="list-style-type: none"> <li>• ਕੁੱਝ ਕਸਰਤ ਕਰੋ।</li> <li>• ਇੱਕ ਗਰਮ ਇਸ਼ਨਾਨ ਵਿੱਚ ਆਰਾਮ ਕਰੋ ।</li> <li>• ਇੱਕ ਕਿਤਾਬ/ਮੈਗਜ਼ੀਨ ਪੜ੍ਹੋ ।</li> <li>• ਘਰ ਦੇ ਕੰਮ ਕਰੋ।</li> </ul>
5. ਖਾਣ ਦੀ ਬੇਨਤੀ	<ul style="list-style-type: none"> <li>• ਲਾਲਚ ਤੋਂ ਭੁੱਖ ਨੂੰ ਵੱਖਰਾ ਕਰਨਾ ਸਿੱਖੋ।।</li> <li>• 1-10 ਤੋਂ ਪੈਮਾਨੇ ਤੇ ਆਪਣੇ ਭੁੱਖ ਨੂੰ ਦਰਜਾ ਦਿਓ, ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਨੂੰ 7 ਤੋਂ ਘੱਟ ਮਿਲਦੇ ਹਨ ਫਿਰ ਖਾਣੇ ਨੂੰ ਨਾ ਹੱਲ ਕਰੋ।</li> </ul>
6. ਰਸੋਈ ਵਿੱਚ ਜਾਣਾ	<ul style="list-style-type: none"> <li>• ਰਸੋਈ ਦੀ ਤੁਫ਼ਾਨ ਤਰ੍ਹਾਂ ਸਾਫ਼ ਕਰਨਾ।</li> <li>• ਇਹ ਯਕੀਨੀ ਬਣਾਓ ਕਿ ਇੱਕ ਘੱਟ ਕੈਲੋਰੀ ਵਾਲਾ ਭੋਜਨ ਉਪਲਬਧ ਹੈ।</li> </ul>
7. ਬਿਸਕੁਟ ਨੂੰ ਲਿਵਿੰਗ ਕਮਰੇ ਵਿੱਚ ਲੈ ਕੇ ਜਾਣਾ	<ul style="list-style-type: none"> <li>• ਸਿਰਫ ਇੱਕ ਕਮਰੇ ਵਿੱਚ ਖਾਣ ਦਾ ਹੱਲ ਕਰੋ।</li> </ul>
8. ਟੀਵੀ ਵੇਖਣ ਵੇਲੇ ਖਾਣਾ	<ul style="list-style-type: none"> <li>• ਖਾਣ ਵੇਲੇ ਕੁੱਝ ਨਾ ਕਰੋ ।</li> </ul>
9. ਪੂਰਾ ਹੋਣ ਤੱਕ ਤੇਜ਼ੀ ਨਾਲ ਖਾਣਾ	<ul style="list-style-type: none"> <li>• ਇੱਕ ਵਾਰ ਤੇ ਇੱਕ ਬਿਸਕੁਟ ਪਰੋਸੋ</li> <li>• ਖਾਣ ਦੌਰਾਨ ਵਿਰਾਮ ਲਓ।।</li> <li>• ਆਪਣੇ ਭੋਜਨ ਨੂੰ ਆਰਾਮ ਨਾਲ ਚਬਾਉ।।</li> <li>• ਆਪਣੇ ਖਾਣੇ ਬਾਰੇ ਸਭ ਕੁੱਝ ਸੋਚੋ</li> </ul>
8।ਦੋਸ਼ੀ/ਅਸਫਲਤਾ ਮਹਿਸੂਸ ਹੋਣੀ	<ul style="list-style-type: none"> <li>• ਪ੍ਰਾਪਤੀ ਬਾਰੇ ਸਕਾਰਾਤਮਕ ਸੋਚੋ।</li> <li>• ਨੁਕਸਾਨ ਨੂੰ ਸੀਮਿਤ ਕਰਨ ਦੀ ਯੋਜਨਾ ਬਣਾਓ।</li> <li>• ਯਥਾਰਥਵਾਦੀ ਟੀਚੇ ਦੀ ਸਮੀਖਿਆ ਕਰੋ</li> </ul>
10. ਕਮਜ਼ੋਰ ਸੰਜਮ	<ul style="list-style-type: none"> <li>• ਨਿਯੰਤਰਨ ਨੂੰ ਵਧਾਉਣ ਲਈ ਹੱਲ</li> </ul>
11. ਜਿਆਦਾ ਖਾਣਾ	<ul style="list-style-type: none"> <li>• ਚੇਨ ਦਾ ਮੁਆਇਨਾ ਕਰਨਾ।</li> <li>• ਰਵੱਈਆ ਫਾਹ ਨੂੰ ਦੇਖੋ।</li> </ul>

ਮੁੜ ਸੋਚੋ ਅਤੇ ਇੱਕ ਸਮਾਂ ਚੁਣੋ ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਅਜਿਹੀ ਕੋਈ ਚੀਜ਼ ਖਾਧੀ ਜਿਸਨੂੰ ਅਸਲ ਵਿੱਚ ਤੁਸੀਂ ਖਾਣਾ ਨਹੀਂ ਚਾਹੁੰਦੇ ਸੀ। ਖਾਧਾ ਇੱਕ ਵਾਰ ਚੁਣੋ। ਹੈ, ਸਥਿਤੀ ਦਾ ਮੁਆਇਨਾ ਕਰਨ ਲਈ ਹੇਠ ਦਿੱਤੀ ਵਿਵਹਾਰ ਚੋਣ ਨੂੰ ਵਰਤੋ।





ਕੜੀ	ਕੜੀ ਤੋੜਣ ਲਈ ਮੇਰੀ ਰਣਨੀਤੀ
1.	
2.	
3.	
4.	
5.	
6.	
7.	
8.	
9.	
10.	
11.	
12.	

ਮੁਲਾਕਾਤ4:ਨਿੱਜੀਟੀਚਾਨਿਰਧਾਰਨ

ਮਿਤੀ	ਭਾਰ	ਕਮਰ ਦਾ ਘੇਰਾ

ਨਿਰਧਾਰਿਤ ਟੀਚਾ	ਪ੍ਰਾਪਤ 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?