

मुलाकात ५



खाद्य लेबल के बारे में उलझन?

खाद्य लेबल को समझना पैक किए हुए खाद्य पदार्थों के बारे में अधिक विकल्प के लिए जानकार होने में सक्षम होने में मदद कर सकता है।

ज्यादातर पैक किए हुए खाद्य पदार्थों के पीछे आप एक पोषण की तालिका देखेंगे। यह आपको दिखाता है कि उत्पादन कितनी ऊर्जा, वसा, चीनी और नमक शामिल करता है। एक कॉलम दिखाएगा की १०० ग्राम उत्पादन में कितनी है। वहाँ पास में एक और कॉलम हो सकता है जो दिखाता है कि उत्पादन का एक भाग क्या शामिल करता है।

पोषण की तालिका

विशिष्ट मूल्यों	प्रति १०० ग्राम	प्रति बिस्कुट
ऊर्जा	२०५२ किजूल ४९० कि.कैलोरी	२५७ कि.जूल ६१ कि.कैलोरी
वसा	२३ ग्राम	२.८ ग्राम
कितनी संतृप्त है	११ ग्राम	१.४ ग्राम
कार्बोहाइड्रेट	६३ ग्राम	७.८ ग्राम
कितनी शर्करा	२२ ग्राम	२.७ ग्राम
फाइबर	३.८ ग्राम	<०.५ ग्राम
प्रोटीन	६.८ ग्राम	०.९ ग्राम
नमक	१.१ ग्राम	०.१४ ग्राम

यह आपको बताता है कि प्रत्येक बिस्कुट में ६१ कि.कैलोरी और २.८ ग्राम वसा शामिल हैं। एक दूसरे के साथ खाद्य पदार्थों की तुलना करें ताकि आप स्वास्थ्यप्रद विकल्प पसंद कर सकते हैं।

खरीदारी

आपको भोजन की खरीदारी मुश्किल समय लग सकता है। वहाँ बहुत सारे प्रलोभन हैं।

मौसमी फलों और सब्जियों या विशेष प्रस्ताव वाले को चुनें यदि आप उन्हें महंगा पाते हैं। याद रखें कि टिन में पैक किया हुआ या जमा हुआ खाद्य पदार्थ ताजे फल और सब्जियों जितना ही स्वस्थ हो सकता है।

सप्ताह के लिए आगे से योजना करें। आपके जाने से पहले एक सूची लिखें और कुछ भी जो सूची में नहीं है को न खरीदें

जहां संभव हो, केक, बिस्कुट और नाश्ता या अन्य खाद्य पदार्थ से बचें जो आप जानते हैं कि आपको आकर्षक लगेगा।



बड़ा पैकेट लंबे समय तक चल नहीं सकता है, यदि उनका मतलब है कि आप अधिक खाते हैं।

खरीदारी न करें जब आप भूखे, तनावयुक्त, थके हुए, नाराज या उदास हैं

परिवार या एक दोस्त के साथ खरीदारी के लिए जाएं यदि आपको लगता है कि यह मदद करेगा

छुट्टियों और विशेष अवसरों

छुट्टियां और विशेष अवसरों आनंद करने का समय हैं। लेकिन यदि वे नियमित रूप से पाए जाते हैं, या आपकी छुट्टियां बहुत दिनों तक रहती हैं और आप जागरूक नहीं हैं, आपको लगेगा कि पिछले महिनों में बहुत काम करके कम किया हुआ वजन बहुत जल्दी फिर से प्राप्त किया जा सकता है। यह मामला नहीं होना चाहिए।

परोसने की मात्रा: आप नए खाद्य पदार्थों का चयन कर सकते हैं। याद रखें कि भाग की मात्रा छोटी रखें, खासकर यदि आप बहुत सारे अलग अलग व्यंजन चख रहे हैं। जब आपका शरीर भर जाता है का ध्यान रखें, और थाली पर कुछ खाना छोड़ने का प्रयास करें।

अतिभोग: छुट्टियां और समारोह समान नहीं होगा यदि हम अपने पसंदीदा भोजन में लिप्त नहीं हो सकते हैं। अपने आप को छुट्टी पर एक प्रति दिन या एक प्रति अवसर की अनुमति दें, ताकि आप अपने आनंद को प्रतिबंधित न करें।

सहभागिता: कई लोगों के लिए, छुट्टियां और समारोह 'भोजन, भोजन और अधिक भोजन' है। ध्यान को मित्रों और परिवार के साथ मिलाने, नई चीजों को देखने, नए लोगों से मुलाकात करने, या एक नई गतिविधि की कोशिश करने के लिए केन्द्रित करने का उद्देश्य रखें।

व्यायाम: छुट्टियों को अपने व्यायाम की योजना का त्याग करने का समय न बनाइए। आपके नए स्वास्थ्य स्तर का और आपके पास उपलब्ध अतिरिक्त समय का चलके, तैराकी करके या खेल को खेलकर लाभ लें।

शराब: याद रखें कि शराब कैलोरी में उच्च है और अपने स्वयं के नियंत्रण को कम कर देता है।

बाहर खाना

'बाहर खाना' में काम पर, कैफेटेरिया में खाना, रेस्तरां या कैफे या खाना ले जाना शामिल है। यदि आप नियमित रूप से (एक सप्ताह में एक बार या उससे अधिक) बाहर खाते हैं, आप विकल्प बनाते हैं यह महत्वपूर्ण है और आपके वजन को कम करने की क्षमता को प्रभावित करेगा। यदि आप शायद ही कभी (एक महीने में एक बार या उससे कम) बाहर खाते हैं, आपके पसंदीदा खाद्य पदार्थों का आनंद उठाएं।

सुझाव: ❶ स्टार्टर को मुख्य खाने के रूप में चुनें, मतलब है आप अपनी कैलोरी को बढ़ाए बिना ज्यादा खाने का आनंद ले सकते हैं ❷ 'क्रीम वाले' सूप या उच्च वसा स्टार्टर की बजाय शोरबा प्रकार के सूप चुनें ❸ प्रचुर केक और पुडिंग के बजाय मिठाई के लिए फल/शर्बत चुनें ❹ क्रीम या मक्खन आधारित सॉस के बजाय टमाटर आधारित सॉस चुनें ❺ एक पक्ष पर आपको परोसने के लिए कहें, ताकि आपको कितना होने पर आप नियंत्रण रख सकते हैं ❻ बुफे या बीबीक्यू पर उच्च वसा वाले खाद्य पदार्थ के छोटे भागों में लें, उपलब्ध स्वस्थ विकल्प को भरें ❼ आपको पीनेवाली शराब की मात्रा को प्रतिबंधित करें; इसमें कैलोरी है और आपके स्वयं पर नियंत्रण को कम करती है।

चिप्स की बजाय मैं सलाद ले सकता हूँ?

दृढ़ बनें



क्या मुझे भुने हुए आलू के बजाय उबले हुए आलू मिल सकते हैं?

कृपया मुझे सब्जियों की अतिरिक्त मात्रा मिल सकती है?

मुझे तली हुई मछली के बजाय ग्रील्ड की हुई मिल सकती है?

कृपया मुझे मेरी सब्जियां/सलाद/आलू मक्खन या तेल के बिना परोसे जा सकते हैं?

क्या मुझे मेरे पिज्जा पर कम चीज़ मिल सकती है?
कृपया?

बाहर खाने के व्यायाम:

आपके पसंदीदा खाना ले जाना औ बाहर खाने की जगह कौन सी है?

आप अपनी विकल्पों को कैसे सुधार कर सकते हैं?

आप इस्तमाल कर रहे रेस्तरां या खाना ले जाने से कुछ मेनू ले लीजिए। कोशिश करें और स्वस्थ विकल्प चुनें और अपने अगले फोन पर उन्हें कहने के लिए तैयार रहें।

खाने के दबावों से निपटना

हमेशा अवसरों होंगे जब आपके लिए अपने स्वस्थ भोजन की योजना पर बने रहना अधिक कठिन हो सकता है। यह छुट्टियां, पार्टियां, या यहां तक कि काम पर एक मुश्किल दिन हो सकता है।

समस्या को सुलझाने का दृष्टिकोण

ये स्थितियां चुनौतियां हैं और इन स्थितियों को 'समस्या को सुलझाने का दृष्टिकोण' लेना सहायक हो सकता है।

उदाहरण:

तुम काम से घर आते हैं और आप पाते हैं कि आपके साथी ने रसोई घर में चॉकलेट बिस्कुट की एक प्लेट बाहर छोड़ी है। आप नाराज और उसकी/उसके अलहड़ी पर परेशान महसूस करते हैं। आपको उन्हें खाने का प्रलोभन होता है...

समस्या को सुलझाने का दृष्टिकोण के ३ अंश हैं:

- ❶ रूको और समस्या के बारे में सोचो
- ❷ अपने विकल्पों को देखो
- ❸ सकारात्मक रूप से और दृढ़ता से प्रतिक्रिया करने के लिए संकल्प करो

❶ रूको और समस्या के बारे में सोचो	जब आप एक कदम वापस लेते हैं और सोचते हैं, आपको एहसास होगा कि आपके पास कई विकल्प हैं
❷ अपने विकल्पों को देखो	<p>आप ऐसा कर सकते हैं:</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ बिस्कुट खाएं ▪ बिस्कुट बाहर फेंकें ▪ कंटेनर में बिस्कुट रखें ▪ जाएं और अपने साथी से बात करें <p>ध्यान से सोचें कि इन प्रत्येक प्रतिक्रियाओं से आपको कैसा महसूस होगा।</p>
❸ सकारात्मक रूप से और दृढ़ता से प्रतिक्रिया करने के लिए संकल्प करो	<p>इसका मतलब है कि निष्पक्षता और सम्मान के लिए अन्य लोगों के अधिकार को स्वीकार करते हुए आपकी भावनाओं की ईमानदार और उचित अभिव्यक्ति। मिसाल के तौर पर, ऊपर दिए हुए उदाहरण में, आप कर सकते हैं:</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ अपने साथी को बताओ कि यह आपके लिए आसान होगा कि, वह बिस्कुट दूर रखें। ▪ अपने साथी को समझाओ कि आपको भोजन योजना को बनाए रखने में आसानी होगी यदि घर में बिस्कुट न हो और कि आप चॉकलेट बिस्कुट पूरी तरह खरीदना बंद करें।

अन्य लोगों से खाने के लिए दबाव

आप ऐसे समय से पसार होंगे जब अन्य लोग आपको खाने के लिए प्रोत्साहित करेंगे। भोजन साझा करना या प्रस्तुत करना एक सामान्य व्यवहार है।

उन्हें लग सकता है कि वे उपयोगी हैं, या वे आप के सामने अकेले खाने में असहज महसूस करते हैं या यहां तक कि वे आपके दृढ़ संकल्प का परीक्षण करना चाहते हो।

आप के लिए करने की सबसे महत्वपूर्ण बात यह है कि अपने आप को याद दिलाना है कि आप यह अपने खुद के लिए कर रहे हैं और कारण आप वजन कम करना चाहते हैं।

स्थितियों के लिए तैयार रहने की कोशिश करें, जहां आपको भोजन प्रस्तुत किया जाएगा और मन में रखें कि आप कैसे जवाब देंगे।

नहीं धन्यवाद, मैंने अभी खा लिया है

नहीं धन्यवाद, मुझे अभी भूख नहीं है

यह स्वादिष्ट लगता है, लेकिन मैं अपना रात का भोजन खराब नहीं करना चाहता/ती हूँ

मुझे अभी यह नहीं खाना, मैं कुछ घर ले जा सकता/ती हूँ

खाने के दबावों से निपटने के लिए अपने स्वयं के अनुभवों में से कुछ के बारे में सोचें और कैसे आपने अतीत में प्रतिक्रिया दी थी। अब आप कैसे इन स्थितियों से निपट सकते हैं?

	कैसे मैंने अतीत में प्रतिक्रिया दी थी।	भविष्य में मैं कैसे प्रतिक्रिया दे सकता/ती हूँ?
उदाहरण १ बुफे में भोजन की लालच	<i>अपने आप को पूरे दिन भूखा रखा, ताकि लगे कि मैं कुछ भी मुझे पसंद खाने के लिए हकदार हूँ – बहुत ज्यादा खाया और बाद में बहुत भरा हुआ लगा। मुझे लगा कि मैं अपने आहार को नाकाम बनाया था।</i>	<i>बाहर जाने से पहले सामान्य रूप से खाना। बुफे पर उपलब्ध भोजन के विकल्प का सर्वेक्षण करना, स्वस्थ विकल्प के लिए जाना, और मेज से दूर चले जाना।</i>
उदाहरण २ एक दोस्त आपके सामने खाते हैं		
उदाहरण ३		
उदाहरण ४		

सोचने की पैटर्न

हमारे सभी कार्यों कार्य के बारे में एक विचार के साथ शुरू होते हैं। वजन कम करना कई नए विचारों को शामिल करता है क्योंकि हम नई स्वस्थ आदतों को स्थापित करने की कोशिश करते हैं।

कभी कभी लोग खुद को वजन कम करने की कोशिश के समय को बहुत मुश्किल बनाते हैं और असंभव लक्ष्य और समय सीमा निर्धारित करते हैं। यह आपको अपने आप से और किसी भी तरह के परिवर्तन को प्राप्त करने की आपकी क्षमताओं के साथ दुखी

महसूस कराने का नेतृत्व कर सकते हैं। आप बहुत जल्द ही बहुत ज्यादा उम्मीद के फंस जाते हैं। इस प्रकार की विचार प्रक्रिया को 'रवैया जाल' कहा जाता है।

बेकार सोच

काली और सफेद सोच:

"या तो मैं पूरी तरह से अपनी आहार योजना के साथ हूँ या मैं इसे पूरी तरह हटा दूँ और साथ ही छोड़ दूँ"

अनर्थ करना:

"अरे नहीं। मैंने इसे फिर से हटा दिया। मेरे पास दूसरा सहायक था इसलिए मेरी सारी मेहनत इस सप्ताह बर्बादी हो गई"

अधिक मूल्यांकन करना:

"मैंने बड़ी बैग क्रिस्प खा ली। मेरे पास कभी कोई इच्छा शक्ति नहीं है"

अच्छी बातें कम करना:

"आज मेरा दिन अच्छा था, लेकिन यह गया नहीं है। मुझे पता है कि मुझे क्या पसंद है"

बुरी बातें बढ़ाना:

"मैंने वह पुडिंग खा ली। यही मेरी खासियत है"

उपयोगी सोच

"मैं जितना हो सके मेरी आहार योजना के साथ हूँ और कोशिश करूँगा, लेकिन कभी-कभी छूटने की उम्मीद है।"

"मेरी एक अस्थायी छूट हुई है। सबसे महत्वपूर्ण बात यह है कि मैं कोशिश कि हूँ और वापस पटरी पर आया हूँ, तो यह मेरी समग्र प्रगति को प्रभावित नहीं करेगा"

"मैंने बड़ी बैग क्रिस्प खा ली। मुझे इन्कार करना बहुत मुश्किल लगा। अगली बार मैं मेरे साप्ताहिक भोजन की योजना में क्रिस्प को शामिल करूँगा"

"आज मेरा दिन अच्छा था। मैं मेरी प्रगति के साथ बहुत खुश हूँ"

"मैंने वह पुडिंग खा ली। यह सभी सप्ताह का मेरा पहला चूक है इसलिए कुल मिलाकर मैंने अच्छा किया है"

आपकी नकारात्मक विचार प्रक्रिया को पहचानना, उन्हें कैसे बेहतर परिवर्तित करने का सीखने में पहला कदम है। यहाँ कुछ शब्द जो आम बाधाएं हैं जब लक्ष्य या लक्ष्यों को बनाने की कोशिश कर रहे हैं। अपने बेकार विचारों के बारे में सोचें और कैसे आप उन्हें और अधिक उपयोगी होने में परिवर्तित कर सकते हैं।

बेकार सोच

मूझे नहीं करना चाहिए...

मूझे करना चाहिए...

मैं हमेशा...

मैं कभी नहीं...

उपयोगी सोच

मैं कोशिश करूँगा और बचूँगा...

मेरा लक्ष्य है...

मैं करने की कोशिश करूँगा...

मैं नहीं करने की कोशिश करूँगा..

यह आपको बहुत स्पष्ट लग सकता है के तरीके में मामूली परिवर्तन है, लेकिन यह वास्तव में मदद करेगा, जब आप पिछे देखोगे कि आप क्या हासिल करने में सक्षम है।

मुलाकात ५: व्यक्तिगत लक्ष्य निर्धारित करना

दिनांक	वजन	कमर की परिधि

निर्धारित लक्ष्य	पूरा किया हुआ लक्ष्य
१.	

२.	
३.	
४.	
५.	
६.	

अपने आपको निम्नलिखित प्रश्न पूछना, ऊपरोक्त लक्ष्यों को प्राप्त करने में आपको मदद करने के लिए उपयोगी हो सकता है:

- मुझे इस लक्ष्य को प्राप्त करने के लिए क्या करना होगा?
- मुझे कैसे पता चलेगा यदि मैंने इस लक्ष्य को पूरा किया है?
- मुझे उपलब्ध समय की मात्रा में इस लक्ष्य को प्राप्त करने का मेरे लिए वास्तविक है?