

# ਮੁਲਾਕਾਤ 5

## ਭੋਜਨ ਦੇ ਲੇਬਲਾਂ ਪ੍ਰਤੀ ਉਲਝਣ ?

ਭੋਜਨ ਦੇ ਲੇਬਲਾਂ ਨੂੰ ਸਮਝਣ ਦੇ ਯੋਗ ਹੋਣਾ ਤੁਹਾਨੂੰ ਡੱਬਾ ਬੰਦ ਭੋਜਨ ਪ੍ਰਤੀ ਸਹੀ ਚੋਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰੇਗਾ

ਤੁਸੀਂ ਅਕਸਰ ਡੱਬਾ ਬੰਦ ਭੋਜਨ ਦੇ ਪਿੱਛਲੇ ਪਾਸੇ ਤੇ ਪੋਸ਼ਣ ਸਾਰਣੀ ਵੇਖੋਗੇ । ਇਹ ਦੱਸਦਾ ਹੈ ਕਿ ਉਤਪਾਦ ਵਿੱਚ ਉਰਜਾ ,ਚਰਬੀ,ਸ਼ੱਕਰ ਅਤੇ ਲੂਣ ਕਿੰਨੀ ਮਾਰਤਾ ਵਿੱਚ ਹੈ, ਇੱਕ ਕਾਲਮ ਦਿਖਾਵੇਗਾ ਕਿ ਉਤਪਾਦ ਦੇ 100g ਵਿੱਚ ਕਿੰਨਾ ਕੁ ਹੈ. ਇਸ ਦੇ ਨਾਲ ਇੱਕ ਹੋਰ ਕਾਲਮ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ, ਜੋ ਕਿ ਦੱਸਦਾ ਹੈ ਕਿ ਉਤਪਾਦ ਵਿੱਚ ਹੋਰ ਕੀ ਸ਼ਾਮਿਲ ਹੈ।

ਪੋਸ਼ਣ ਸਾਰਣੀ

ਆਮ ਮੁੱਲ	ਪ੍ਰਤੀ100g	ਪ੍ਰਤੀਬਿਸਕੁਟ
ਉਰਜਾ	2052kJ 490kcal	257kJ <b>61kcal</b>
ਚਰਬੀ	23g	<b>2.8g</b>
ਜ਼ਿਸ ਨੰ ਸੰਕਿਪਕ ਦੇ	11g	1.4g
ਕਾਰਬੋਹਾਈਡਰੇਟ	63g	7.8g
ਜੇ ਕਿ ਸ਼ੱਕਰ ਦੇ	22g	2.7g
ਫਾਈਬਰ	3.8g	<0.5g
ਪੇਟੀਨ	6.8g	0.9g
ਲਣ	1.1g	0.14g

ਇਹ ਤੁਹਾਨੂੰ ਦੱਸ ਰਿਹਾ ਹੈ ਕਿ ਪ੍ਰਤੀ ਬਿਸਕੁਟ 61kcal ਅਤੇ 2.8g ਚਰਬੀ ਹੈ। ਭੋਜਨ ਦੀ ਇੱਕ ਦੂਸਰੇ ਨਾਲ ਤੁਲਣਾ ਕਰੋ ਤਾਂ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਸਹੀ ਚੋਣ ਕਰ ਸਕੋ।

## ਖਰੀਦਦਾਰੀ

ਤੁਹਾਨੂੰ ਭੋਜਨ ਲਈ ਖਰੀਦਦਾਰੀ ਕਰਨਾ ਮੁਸ਼ਕਿਲ ਲੱਗ ਸਕਦਾ ਹੈ . ਉੱਥੇ ਕਰਨ ਲਈ ਭੁਰ ਕੁੱਝ ਹੁੰਦਾ ਹੈ .

ਹੁੱਤ ਅਨੁਸਾਰ ਫਲ ਅਤੇ ਸਬਜ਼ੀਆਂ ਲਵੋ ਜਾਂ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਉੱਤੇ ਵਿਸ਼ੇਸ਼ ਕੋਈ ਆਫਰ ਹੋਵੇ ਤੇ ਜਿਹੜੇ ਮਹਿੰਗੇ ਹੋਣ , ਯਾਦ ਰੱਖੋ ਕੈਨ ਵਾਲਾ ਜਾਂ ਜਮ੍ਹਾਂ ਭੋਜਨ ਵੀ ਤਾਜ਼ੇ ਫਲ ਅਤੇ ਸਬਜ਼ੀ ਦੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਤੰਦਰੁਸਤ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਅਗਲੇ ਹਫਤੇ ਦੀ ਯੋਜਨਾ ਬਣਾਓ। ਆਪਣੇ ਜਾਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਇੱਕ ਲਿਸਟ ਬਣਾਓ ਅਤੇ ਕੁੱਝ ਵੀ ਅਜਿਹਾ ਨਾ ਲਵੋ ਜੋ ਲਿਸਟ ਵਿੱਚ ਨਹੀਂ ਹੈ।

ਜਿਥੇ ਸੰਭਵ ਹੋ ਸਕੇ, ਕੇਕ ,ਬਿਸਕੁਟ, ਸਨੈਕ ਜਾਂ ਹੋਰ ਭੋਜਨ ਤੋਂ ਬਚੋ ਜਿਸ ਬਾਰੇ ਤੁਸੀਂ ਜਾਣਦੇ ਹੋ ਕਿ ਤੁਹਾਨੂੰ ਉਹਨਾਂ ਦੀ ਚਾਹਤ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ।



ਵੱਡਾ ਪੈਕਟ ਲੰਬੀ ਸਮੇਂ ਲਈ ਸਹੀ ਸੌਦਾ ਨਹੀਂ ਹਨ, ਜੇਕਰ ਉਹ ਤੁਹਾਨੂੰ ਹੋਰ ਖਾਣ ਲਈ ਕਹਿਣ।

ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਨੂੰ ਲੱਗਦਾ ਹੈ ਕਿ ਇਹ ਤੁਹਾਡੀ ਮਦਦ ਕਰੇਗਾ ਤਾਂ ਆਪਣੇ ਪਰਿਵਾਰ ਜਾਂ ਮਿੱਤਰ ਨਾਲ ਖਰੀਦਦਾਰੀ ਕਰਨ ਜਾਵੋ।

ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਕੁੱਝੋ, ਤਣਾਅ ਵਿਚ, ਥੱਕੇ ਹੋਏ , ਗੁੱਸੇ ਜਾਂ ਪਰੇਸ਼ਾਨ ਹੋਵੋ ਤਾਂ ਕੁੱਝ ਨਾ ਖਰੀਦੋ ।

### ਛੁੱਟੀਆਂ ਅਤੇ ਖਾਸ ਮੌਕੇ

ਛੁੱਟੀਆਂ ਅਤੇ ਖਾਸ ਮੌਕੇ ਆਨੰਦ ਲੈਣ ਦਾ ਸਮਾਂ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਹਾਲਾਂਕਿ ਜੇਕਰ ਇਹ ਲਗਾਤਾਰ ਆ ਰਹੇ ਹਨ , ਜਾਂ ਤੁਹਾਡੀਆਂ ਛੁੱਟੀਆਂ ਕਾਫੀ ਸਮੇਂ ਤੋਂ ਚੱਲ ਰਹੀਆਂ ਹਨ ਅਤੇ ਤੁਸੀਂ ਠੀਕ ਨਹੀਂ ਹੋ ,ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਹ ਪਤਾ ਲੱਗ ਜਾਵੇਗਾ ਕਿ ਜਿਹੜਾ ਭਾਰ ਤੁਸੀਂ ਕਈ ਮਹੀਨਿਆਂ ਵਿੱਚ ਘੱਟ ਕੀਤਾ ਸੀ ਉਹ ਬਹੁਤ ਛੇਤੀ ਵੱਧ ਗਿਆ ਹੈ। ਇਹ ਮਾਮਲੇ ਦੀ ਲੋੜ ਨਹੀਂ ਹੈ।

ਸਰਵਿੰਗ ਆਕਾਰ :ਤੁਸੀਂ ਨਵੇਂ ਭੋਜਨ ਨੂੰ ਚੱਖ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਹਿੱਸਿਆਂ ਨੂੰ ਛੋਟਾ ਰੱਖਣ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰੋ, ਖਾਸਕਰ ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਕਈ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੀਆਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਖਾ ਰਹੇ ਹੋ। ਧਿਆਨ ਰੱਖੋ ਜਦੋਂ ਤੁਹਾਡਾ ਪੇਟ ਭਰ ਜਾਵੇ , ਅਤੇ ਪ੍ਲੇਟ ਵਿੱਚ ਕੁੱਝ ਭੋਜਨ ਛੱਡਣ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰੋ।

Indulgences: ਛੁੱਟੀ ਅਤੇ ਜਸ਼ਨ ਵੀ ਉਸੇ ਤਰ੍ਹਾਂ ਨਹੀਂ ਹੋਣਗੇ ਜੇਕਰ ਸਦੀਆਂ ਪਸੰਦੀਦਾ ਸ਼ਾਮਿਲ ਨਹੀਂ ਹੋ ਸਕਦੀਆਂ . ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਇੱਕ ਦਿਨ ਜਾਂ ਮੌਕੇ ਲਈ ਆਗਿਆ ਦੇਵੋ , ਤਾਕਿ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਆਨੰਦ ਤੇ ਪਾਬੰਦੀ ਨਾ ਲਾ ਸਕੋ .

ਗੱਲਬਾਤ: ਕਈਆਂ ਲਈ, ਛੁੱਟੀਆਂ ਭੋਜਨ, ਭੋਜਨ, ਅਤੇ ਜਿਆਦਾ ਭੋਜਨ, ਹੈ . ਮਿੱਤਰਾਂ ਪਰਿਵਾਰ ਨਾਲ ਮਿਲਕੇ ਆਪਣੇ ਧਿਆਨ ਨੂੰ ਕੀਤੇ ਹੋਰ ਲਾਉਣ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰੋ , ਨਵੀਆਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਦੇਖੋ , ਨਵੇਂ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਮਿਲੋ, ਜਾਂ ਨਵੀਆਂ ਗਤੀਵਿਧੀਆਂ ਕਰੋ .

ਕਸਰਤ : ਛੁੱਟੀਆਂ ਨੂੰ ਆਪਣੀ ਕਸਰਤ ਦੀ ਯੋਜਨਾ ਵਿੱਚ ਰੁਕਾਵਟ ਨਾ ਬੰਨਣ ਦਿਓ . ਆਪਣੇ ਨਵੇਂ ਤੰਦਰੁਸਤੀ ਦੇ ਪੱਧਰ ਦਾ ਫਾਇਦਾ ਲਵੋ ਅਤੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਉਪਲੱਬਧ ਵਾਧੂ ਸਮੇਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਸੈਰ, ਤੈਰਾਕੀ ਜਾਂ ਗੇਮਜ਼ ਖੇਡਣ ਨਾਲ ਕਰੋ.

ਸ਼ਰਾਬ :ਯਾਦ ਰੱਖੋ ਕਿ ਸ਼ਰਾਬ ਕੈਲੋਰੀ ਵਿੱਚ ਉੱਚ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਆਪਣੇ ਆਪ ਦੇ ਨਿਯੰਤਰਨ ਨੂੰ ਘੱਟ ਕਰਦੀ ਹੈ .

## ਬਾਹਰ ਖਾਣਾ

‘ਬਾਹਰ ਖਾਣਾ’ ਜਿਸ ਵਿੱਚ ਕੰਮ ਤੇ , ਰੈਸਟੋਰੈਂਟ ਜਾਂ ਕੈਫੇ ਜਾਂ ਇੱਕ ਰਾਹ ਉੱਤੇ ਖਾਣਾ ਸ਼ਾਮਲ ਹੈ . ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਲਗਾਤਾਰ ਬਾਹਰ ਖਾਣਾ ਖਾਂਦੇ ਹੋ ਤਾਂ (ਹਫਤੇ ਵਿੱਚ ਇੱਕ ਜਾਂ ਜਿਆਦਾ ਵਾਰ) ਤੁਹਾਡੀ ਚੋਣ ਮਹਤਵਪੂਰਨ ਹੈ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੀ ਭਾਰ ਘਟਾਉਣ ਦੀ ਸਮਰਥਾ ਨੂੰ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਕਰੇਗੀ . ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਬਾਹਰ ਬਹੁਤ ਘੱਟ ਖਾਂਦੇ ਹੋ (ਮਹੀਨੇ ਵਿੱਚ ਇੱਕ ਵਾਰ ਜਾਂ ਘੱਟ ) ਆਪਣੇ ਪਸੰਦੀਦਾ ਭੋਜਨ ਦਾ ਆਨੰਦ ਲਵੋ .

ਸੁਝਾਅ: ① ਇੱਕ ਮੁੱਖ ਕੋਰਸ ਦੇ ਤੌਰ ਤੇ ਇੱਕ ਸਟਾਰਟਰ ਹਿੱਸਾ ਚੁਣੋ ਇਸ ਦਾ ਮਤਲਬ ਹੈ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਕੋਰਸ ਦਾ ਬਿਨ੍ਹਾਂ ਕੈਲੋਰੀ ਵਧਾਏ ਆਨੰਦ ਲੈ ਸਕਦੇ ਹੋ ② ਸੂਪ ਦੀ ਕਰੀਮ ਜਾਂ ਵੱਧ ਚਰਬੀ ਦੀ ਥਾਂ ਤੇ ਬਰੋਥ ਕਿਸਮ ਦਾ ਸੂਪ ਚੁਣੋ ③ ਮਿਠਆਈ ਲਈ ਕੇਕ ਅਤੇ ਪੁਡਿੰਗਜ਼ ਦੀ ਥਾਂ ਤੇ ਫਲ/ਸ਼ਰਬਤ ਚੁਣੋ ④ ਕਰੀਮ ਜਾਂ ਮੱਖਣ ਆਧਾਰਿਤ ਸਾਸ ਦੀ ਥਾਂ ਤੇ ਟਮਾਟਰ ਅਧਾਰਿਤ ਸਾਸ ਚੁਣੋ ⑤ ਪਾਸੇ 'ਤੇ ਆਪਣੇ ਡਰੈਸਿੰਗ ਲਈ ਪੁੱਛੋ, ਤੁਹਾਨੂੰ ਪਤਾ ਹੈ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਕਿੰਨਾ ਕੁ ਕਾਬੂ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ ⑥ ਬਫੇ ਜਾਂ ਬੀਬੀਕਿਉ ਤੇ ਉੱਚ ਚਰਬੀ ਵਾਲੇ ਭੋਜਨ ਦੇ ਛੋਟੇ ਹਿੱਸੇ ਲਵੋ , ਉਪਲੱਬਧ ਸਿਹਤਮੰਦ ਵਿਕਲਪਾਂ ਨਾਲ ਭਰੋ ⑦ ਸ਼ਰਾਬ ਪੀਣ ਦੀ ਮਾਤਰਾ ਤੇ ਪਾਬੰਦੀ ਲਾਓ ; ਇਸ ਵਿੱਚ ਬਹੁਤ ਕੈਲੋਰੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਸਵੈ-ਨਿਯੰਤਰਨ ਨੂੰ ਘਟਾਉਂਦੀ ਹੈ.

ਹਠਧਰਮੀ ਰਹੋ

ਕਿ ਮੈਂ ਇਸ ਦੀ ਬਜਾਏ ਸਲਾਦ ਲੈ ਸਕਦਾ ਹਾਂ

ਕਿ ਮੈਨੂੰ ਰੋਸਟਡ ਦੀ ਬਜਾਏ ਉਬਲੇ ਆਲੂ ਮਿਲ ਸਕਦਾ ਹੈ

ਕਿਰਪਾ ਕਰਕੇ ਮੈਨੂੰ ਹੋਰ ਸਬਜ਼ੀ ਮਿਲ ਸਕਦੀ ਹੈ?

ਕਿ ਮੈਨੂੰ ਤਲੇ ਹੋਏ ਦੀ ਬਜਾਏ ਗਰਿੱਲਡ ਮੱਛੀ ਮਿਲ ਸਕਦੀ ਹੈ?

ਕਿਰਪਾ ਕਰਕੇ ਮੈਨੂੰ ਮੇਰੀ ਸਬਜ਼ੀ/ਸਲਾਦ/ਆਲੂ ਮੱਖਣ ਜਾਂ ਤੇਲ ਤੋਂ ਬਿਨ੍ਹਾਂ ਮਿਲ ਸਕਦੀ ਹੈ?

ਕਿ ਮੈਂ ਆਪਣੇ ਪਿਜ਼ੇ ਤੇ ਘੱਟ ਚੀਜ਼ ਲੈ ਸਕਦਾ ਹਾਂ

## ਬਾਹਰ ਖਾਣ ਦਾ ਅਭਿਆਸ :

ਤੁਹਾਡਾ ਮਨ ਪਸੰਦ ਖਾਣਾ ਕਿ ਹੈ ਅਤੇ ਕਿਥੇ ਖਾਂਦੇ ਹੋ ?

ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਵਿਕਲਪਾਂ ਵਿੱਚ ਕਿਵੇਂ ਸੁਧਾਰ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ ?

ਰੈਸਟੋਰੈਂਟ ਜਾਂ ਜਿਥੇ ਤੁਸੀਂ ਖਾਣ ਲਈ ਜਾਂਦੇ ਹੋ ਉਸ ਸਥਾਨ ਤੋਂ ਕੁੱਝ ਮੇਨੂ ਇਕੱਠੇ ਕਰੋ. ਸਿਹਤਮੰਦ ਵਿਕਲਪ ਲਈ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰੋ ਅਤੇ ਆਪਣੇ ਅਗਲੇ ਫੋਨ ਕਾਲ 'ਤੇ ਉਸ ਸੰਬੰਧੀ ਚਰਚਾ ਕਰਨ ਲਈ ਤਿਆਰ ਰਹੋ..

## ਖਾਣ ਲਈ ਦਬਾਅ ਨਾਲ ਨਜਿੱਠਣਾ

ਅਜਿਹੇ ਕਈ ਮੌਕੇ ਆਉਂਦੇ ਹਨ ਜਦੋਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਪਣੇ ਸਿਹਤਮੰਦ ਖਾਣ ਦੀ ਯੋਜਨਾ ਤੇ ਰਹਿਣ ਲਈ ਮੁਸ਼ਕਿਲ ਆਉਂਦੀ ਹੈ . ਇਹ ਛੁੱਟੀ , ਪਾਰਟੀ ਜਾਂ ਕੰਮ ਤੇ ਮੁਸ਼ਕਿਲ ਦਿਨ ਵੀ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ.

ਮੁਸ਼ਕਿਲ ਹੱਲ ਕਰਨ ਦੀ ਵਿਧੀ  
ਇਹ ਹਾਲਾਤ ਚੁਣੌਤੀ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਇਹ ਦੇ ਹਾਲਾਤ ਲਈ ਇੱਕ  
'ਮੁਸ਼ਕਿਲ ਹੱਲ ਕਰਨ ਦੀ ਵਿਧੀ' ਸਹਾਇਕ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ..

- ਮੁਸ਼ਕਿਲ ਹੱਲ ਕਰਨ ਦੀ ਵਿਧੀ ਦੇ ਤਿੰਨ ਤੱਤ ਹਨ
- 1 ਮੁਸ਼ਕਿਲ ਬਾਰੇ ਸੋਚਣਾ ਬੰਦ ਕਰੋ
  - 2 ਆਪਣੇ ਵਿਕਲਪਾਂ ਨੂੰ ਦੇਖੋ
  - 3 ਸਕਾਰਾਤਮਕ ਅਤੇ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਹੱਲ ਦੇਣ ਲਈ ਤਿਆਰ

**ਉਦਾਹਰਨ:**

ਤੁਸੀਂ ਕੰਮ ਤੋਂ ਘਰ ਆਉਂਦੇ ਹੋ ਅਤੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਪਤਾ ਲਗਦਾ ਹੈ ਕਿ ਤੁਹਾਡੇ ਸਾਥੀ ਨੇ ਰਸੋਈ ਵਿੱਚ ਚਾਕਲੇਟ ਦੇ ਬਿਸਕੁਟਾਂ ਨਾਲ ਭਰੀ ਪਲੇਟ ਰਖੀ ਹੈ . ਤੁਸੀਂ ਉਸ ਦੇ ਵਿਚਾਰ ਤੇ ਪਰੇਸ਼ਾਨੀ ਅਤੇ ਗੁੱਸਾ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦੇ ਹੋ . ਤੁਹਾਨੂੰ ਖਾਣ ਨੂੰ ਪਰਤਿਆਇਆ ਮਹਿਸੂਸ ਹੁੰਦਾ ਹੈ .....

1 ਮੁਸ਼ਕਿਲ ਬਾਰੇ ਸੋਚਣਾ ਬੰਦ ਕਰੋ	ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਇੱਕ ਕਦਮ ਪਿਛੇ ਹਟਦੇ ਹੋ ਤੇ ਸੋਚਦੇ ਹੋ, ਤੁਹਾਨੂੰ ਮਹਿਸੂਸ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਕਿ ਤੁਹਾਡੇ ਕੋਲ ਕਈ ਵਿਕਲਪ ਹਨ
2 ਆਪਣੇ ਵਿਕਲਪਾਂ ਨੂੰ ਦੇਖੋ	<p>ਤੁਸੀਂ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ ਬਿਸਕੁਟ ਖਾਣਾ</li> <li>▪ ਬਿਸਕੁਟ ਬਾਹਰ ਸੁਟਣਾ</li> <li>▪ ਕੰਟੇਨਰ ਵਿੱਚ ਬਿਸਕੁਟ ਰੱਖੇ</li> <li>▪ ਜਾਓ ਅਤੇ ਆਪਣੇ ਸਾਥੀ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰੋ</li> </ul> <p>ਧਿਆਨ ਨਾਲ ਸੋਚੋ ਕਿ ਇਹ ਹਰ ਜਵਾਬ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕਿਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਲੱਗਦਾ ਹੈ</p>
3 ਸਕਾਰਾਤਮਕ ਅਤੇ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਹੱਲ ਦੇਣ ਲਈ ਤਿਆਰ	<p>ਇਸਦਾ ਦਾ ਮਤਲਬ ਹੈ ਤੁਹਾਡੇ ਦਿਲ ਵਿੱਚ ਹੋਰ ਲੋਕਾਂ ਦੀ ਨਿਰਪੱਖਤਾ ਅਤੇ ਸਤਿਕਾਰ ਨੂੰ ਸਵੀਕਾਰ ਕਰਨ ਦੀ ਇੱਕ ਇਮਾਨਦਾਰ ਅਤੇ ਠੀਕ ਭਾਵਨਾ ਹੈ . ਮਿਸਾਲ ਲਈ, ਉਦਾਹਰਨ ਵਿੱਚ ਉੱਪਰ ਦਿੱਤੇ, ਤੁਹਾਨੂੰ ਹੋ ਸਕਦਾ ਸੀ::</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਸਾਥੀ ਨੂੰ ਦੱਸੋ ਕਿ ਇਹ ਤੁਹਾਡਾ ਅਲੀਏ ਸੇਖਾ ਹੈ ,ਜੇਕਰ ਉਹ ਬਿਆਸਕੁਤ ਨੂੰ ਦੂਰ ਰਖ ਦਿੰਦੇ ਹਨ .</li> <li>▪ ਆਪਣੇ ਸਾਥੀ ਨੂੰ ਸਮਝਾਓ ਕਿ ਤੁਹਾਨੂੰ ਖਾਣ ਦੀ ਯੋਜਨਾ ਨੂੰ ਰੱਖਣ ਸੇਖਾ ਹੋਵੇਗਾ ਜੇ ਘਰ ਵਿੱਚ ਕੋਈ ਬਿਸਕੁਟ ਨਹੀਂ ਹਨ , ਅਤੇ ਤੁਸੀਂ ਚਾਕਲੇਟ ਬਿਸਕੁਟ ਨਹੀਂ ਖਰੀਦੋਗੇ.</li> </ul>

**ਹੋਏ ਲੋਕਾਂ ਤੋਂ ਖਾਣ ਲਈ ਦਬਾਵ**  
ਤੁਹਾਡੇ ਨਾਲ ਅਜਿਹਾ ਕਈ ਵਾਰ ਹੋਇਆ ਹੋਵੇਗਾ, ਜਦੋਂ ਹੋਰ ਲੋਕ ਤੁਹਾਨੂੰ ਖਾਣ ਲਈ ਉਤਸ਼ਾਹਿਤ ਕਰਦੇ ਹਨ. ਭੋਜਨ ਦੀ ਪੇਸ਼ਕਸ਼ ਕਰਨਾ ਜਾਂ ਸਾਂਝਾ ਕਰਨਾ ਇੱਕ ਆਮ ਵਿਵਹਾਰ ਹੈ.

ਉਹ ਸੋਚਦੇ ਹਨ ਕਿ ਉਹ ਹੋ ਮਦਦਗਾਰ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ, ਜਾਂ ਉਹ ਤੁਹਾਡੇ ਸਾਹਮਣੇ ਇਕੱਲਾ ਖਾਣ ਤੋਂ ਬੇਚੈਨ ਹਨ ਜਾਂ ਇਹ ਵੀ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਕਿ ਉਹ ਤੁਹਾਡੇ ਇਰਾਦੇ ਨੂੰ ਪਰਖਣਾ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹੋਣ..

ਤੁਹਾਨੂੰ ਕਰਨ ਲਈ ਸਭ ਤੋਂ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਗੱਲ ਇਹ ਹੈ ਕਿ ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਯਾਦ ਕ ਕਰਵਾਉਣ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਇਹ ਆਪਣੇ ਆਪ ਲਈ ਕਰ ਰਹੇ ਹੋ ਅਤੇ ਇਸ ਦਾ ਭਾਰ ਘੱਟ ਕਰਨਾ ਹੈ .

ਅਜਿਹੇ ਹਾਲਾਤ ਲਈ ਤਿਆਰ ਰਹਿਣ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰੋ ਜਿੱਥੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਭੋਜਨ ਪੇਸ਼ ਕੀਤਾ ਜਾਵੇਗਾ ਅਤੇ ਮਨ ਵਿੱਚ ਹੋਵੇਗਾ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਕਿਵੇਂ ਉੱਤਰ ਦੇਵੋਗੇ.

ਨਹੀਂ ਧੰਨਵਾਦ ਹੈ, ਮੈਂ ਹੁਣੇ ਹੀ ਖਾਧਾ ਹੈ  
ਨਹੀਂ ਧੰਨਵਾਦ , ਮੈਨੂੰ ਇਸ ਸਮੇਂ ਭੁੱਖ ਨਹੀਂ ਹੈ  
ਇਹ ਵੇਖਣ ਵਿੱਚ ਸੁਆਦੀ ਹੈ, ਪਰ ਮੈਂ ਮੇਰੇ ਡਿਨਰ ਨੂੰ ਖਰਾਬ ਨਹੀਂ ਕਰਨਾ ਚਾਹੁੰਦਾ  
ਮੈਂ ਇਸ ਨੂੰ ਹੁਣ ਨਹੀਂ ਲੈ ਸਕਦਾ , ਕਿ ਮੈਂ ਕੁੱਝ ਘਰ ਲੈ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹਾਂ?

ਖਾਣ ਲਈ ਦਬਾਅ ਨਾਲ ਨਜਿੱਠਣ ਦੇ ਆਪਣੇ ਹੀ ਤਜਰਬੇ ਦੇ ਬਾਰੇ ਸੋਚੋ ਅਤੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਪਿਛਲੇ ਸਮੇਂ ਵਿੱਚ ਇਸਦਾ ਕਿਵੇਂ ਜਵਾਬ ਦਿੱਤਾ ਸੀ. ਤੁਸੀਂ ਹੁਣ ਇਸ ਹਾਲਾਤ ਨਾਲ ਨਜਿੱਠ ਸਕਦੇ ਹੋ ?

	ਮੈਂ ਪਿਛਲੇ ਸਮੇਂ ਵਿੱਚ ਇਸਦਾ ਕਿਵੇਂ ਜਵਾਬ ਦਿੱਤਾ ਸੀ.	ਮੈਂ ਭਵਿੱਖ ਵਿੱਚ ਕਿਵੇਂ ਜਵਾਬ ਦੇ ਸਕਦਾ ਹਾਂ ?
ਉਦਾਹਰਨ 1 ਬੱਢੇ ਤੇ ਭੋਜਨ ਨੂੰ ਪਰਤਾਉਣ	ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਸਾਰੇ ਦਿਨ ਭੁੱਖਾ ਰੱਖਿਆ, ਇਸ ਲਈ ਇਹ ਮਹਿਸੂਸ ਕੀਤਾ ਕਿ ਮੈਨੂੰ ਜੋ ਕੁੱਝ ਵੀ ਪਸੰਦ ਹੈ ਉਸ ਨੂੰ ਖਾਣ ਦਾ ਹੱਕਦਾਰ ਹਾਂ - ਵੱਧ ਖਾਧਾ ਅਤੇ ਬਾਅਦ ਵਿੱਚ ਬਹੁਤ ਹੀ ਖੁਸ਼ ਮਹਿਸੂਸ ਕੀਤਾ. ਮੈਨੂੰ ਲੱਗਦਾ ਸੀ ਕਿ ਮੈਂ ਆਪਣੀ ਖੁਰਾਕ ਵਿੱਚ ਗੜਬੜ ਕਰ ਦਿੱਤੀ ਸੀ.	ਬਾਹਰ ਜਾਣ ਸਮੇਂ ਆਮ ਜਿਹਾ ਖਾਓ. ਬੱਢੇ ਵਿੱਚ ਦੇਣ ਲਈ ਉਪਲੱਬਧ ਭੋਜਨ ਦਾ ਸਰਵੇ ਕਰੋ, ਸਿਹਤਮੰਦ ਵਿਕਲਪ ਲਵੋ, ਅਤੇ ਮੇਜ਼ ਤੋਂ ਦੂਰ ਜਾਵੋ..
ਉਦਾਹਰਨ 2 ਤੁਹਾਡਾ ਮਿੱਤਰ ਤੁਹਾਡੇ ਸਾਹਮਣੇ ਖਾਂਦਾ ਹੈ		
ਉਦਾਹਰਨ 3		
ਉਦਾਹਰਨ 4		

ਸੋਚ ਦਾ ਪੈਟਰਨ

ਸਾਡੀਆਂ ਸਾਰਿਆਂ ਕਾਰਵਾਈਆਂ ਕਾਰਵਾਈ ਦੇ ਵਿਚਾਰ ਨਾਲ ਸ਼ੁਰੂ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ. ਭਾਰ ਘਟਾਉਣ ਵਿੱਚ ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਨਵੇਂ ਵਿਚਾਰ ਸ਼ਾਮਲ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਅਸੀਂ ਸਿਹਤਮੰਦ ਆਦਤ ਨੂੰ ਸਥਾਪਤ ਕਰਨ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰਦੇ ਹਾਂ .

ਕਈ ਵਾਰ ਲੋਕ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨਾਲ ਭਾਰ ਘਟਾਉਣ ਲਈ ਬਹੁਤ ਸਖ਼ਤ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ਤੇ ਅਸੰਭਵ ਟੀਚੇ ਅਤੇ ਅੰਤਮ ਸਮਾਂ ਦਿੰਦੇ ਹਨ . ਇਹ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕਿਸੇ ਵੀ ਕਿਸਮ ਦੀ ਤਬਦੀਲੀ ਨੂੰ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਨ ਲਈ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਅਤੇ ਆਪਣੇ ਕਾਬਲੀਅਤ ਨਾਲ ਨਾਖੁਸ਼ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਨ ਦੀ ਅਗਵਾਈ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ. ਤੁਸੀਂ ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਬਹੁਤ ਜਲਦੀ ਹੀ ਉਮੀਦ ਦੇ ਜਾਲ ਵਿੱਚ ਫਸ ਜਾਂਦੇ ਹੋ. ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੀ ਵਿਚਾਰ ਪ੍ਰਕਿਰਿਆ ਨੂੰ ਇਸ ਕਿਸਮ ਦੀ ਇੱਕ 'ਰਵੱਈਆ ਜਾਲ' ਕਿਹਾ ਗਿਆ ਹੈ.

### ਅਣਉਪਯੋਗੀ ਵਿਚਾਰ

**ਮਾੜੀ ਅਤੇ ਚੰਗੀ ਸੋਚ:**

"ਜਾਂ ਤਾਂ ਮੈਂ ਪੂਰੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਆਪਣੇ ਖਾਣ ਦੀ ਯੋਜਨਾ ਨਾਲ ਰਹੂੰਗਾ ਜਾਂ ਮੈਂ ਇਸ ਨੂੰ ਪੂਰੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਛੱਡ ਦੇਵਾਂਗਾ ਅਤੇ ਹਰ ਮਨ ਸਕਦਾ ਹਾਂ "

**Catastrophizing:**

"ਓਹ ਨਹੀਂ. ਮੈਂ ਇਸ ਨੂੰ ਮੁੜ ਖਰਾਬ ਕਰ ਦਿੱਤਾ ਹੈ. ਮੈਂ ਦੂਜੀ ਵਾਰ ਮਦਦ ਲਈ , ਇਸ ਵਾਰ ਵੀ ਮੇਰੀ ਸਾਰੀ ਮਿਹਨਤ ਤੇ ਸਾਰਾ ਸਮਾਂ ਬਰਬਾਦੀ ਹੋ ਗਿਆ "

**Over-generalisation:**

ਮੈਂ ਇਹ ਜ਼ਿਆਦਾ ਨਮਕੀਨ ਖਾਧਾ. ਮੇਰੇ ਵਿੱਚ ਕੋਈ ਵੀ ਆਤਮ ਸ਼ਕਤੀ ਨਹੀਂ ਹੈ

**Minimising the good things:**

"ਮੈਨੂੰ ਅੱਜ ਇੱਕ ਚੰਗਾ ਦਿਨ ਮਿਲਿਆ ਸੀ, ਪਰ ਇਹ ਵੀ ਨਾ ਰਹੇਗਾ. ਮੈਨੂੰ ਪਤਾ ਹੈ ਕਿ ਮੈਨੂੰ ਕਿ ਪਸੰਦ ਹੈ

**Magnifying the bad things:**

ਮੈਂ ਪੁਡਿੰਗ ਖਾਧੀ. ਮੈਂ ਇਹੀ ਹਾਂ"

### ਉਪਯੋਗੀ ਵਿਚਾਰ

"ਮੈਂ ਆਪਣੇ ਵੱਲੋਂ ਸਰਬੋਤਮ ਕਰਕੇ ਆਪਣੇ ਖਾਣ ਦੀ ਯੋਜਨਾ ਨਾਲ ਰਹਿਣ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰਾਂਗਾ, ਪਰ ਕਦੇ ਕਦੇ ਕਿਸੇ ਮੌਕੇ ਤੇ ਇਸ ਤੋਂ ਹਟਣ ਦੀ ਆਸ ਵੀ ਹੈ".

"ਮੈਨੂੰ ਇੱਕ ਆਰਜ਼ੀ ਭੁੱਲ ਸੀ, ਕੀਤਾ ਹੈ. ਸਭ ਤੋਂ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਗੱਲ ਇਹ ਹੈ ਕਿ ਮੈਂ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕੀਤੀ ਅਤੇ ਟਰੈਕ ਤੇ ਵਾਪਸ ਆ ਗਿਆ, ਫਿਰ ਇਹ ਮੇਰੀ ਸਮੁੱਚੀ ਤਰੱਕੀ ਤੇ ਅਸਰ ਨਹੀਂ ਕਰੇਗਾ "

"ਮੈਂ ਬਹੁਤ ਨਮਕੀਨ ਖਾਧਾ. ਮੈਨੂੰ ਉਸਨੂੰ ਵਿਰੋਧ ਕਰਨਾ ਬਹੁਤ ਹੀ ਮੁਸ਼ਕਿਲ ਲੱਗਿਆ . ਅਗਲੀ ਵਾਰ ਮੈਂ ਮੇਰੇ ਹਫ਼ਤਾਵਾਰੀ ਖਾਣ ਦੀ ਯੋਜਨਾ ਵਿੱਚ ਇਸਨੂੰ ਸ਼ਾਮਲ ਕਰਾਂਗਾ "

"ਮੈਨੂੰ ਅੱਜ ਇੱਕ ਚੰਗਾ ਦਿਨ ਮਿਲਿਆ ਸੀ, . ਮੈਂ ਮੇਰੀ ਤਰੱਕੀ ਤੋਂ ਅਸਲ ਵਿੱਚ ਖੁਸ਼ ਹਾਂ "

"ਮੈਂ ਪੁਡਿੰਗ ਖਾਧੀ . ਇਹ ਮੇਰੀ ਸਾਰੇ ਹਫ਼ਤੇ ਵਿੱਚ ਪਹਿਲੀ ਗ਼ਲਤੀ ਸੀ ਸਮੁੱਚੇ ਤੌਰ ਤੇ ਮੈਂ ਚੰਗਾ ਕੀਤਾ ਹੈ "

ਆਪਣੇ ਨਕਾਰਾਤਮਕ ਵਿਚਾਰ ਕਾਰਜ ਦੀ ਪਛਾਣ ਕਰ ਬਿਹਤਰ ਕਰਨ ਲਈ ਤਬਦੀਲ ਕਰਨਾ ਸਿੱਖਣ ਦਾ ਪਹਿਲਾ ਕਦਮ ਹੈ. ਇੱਥੇ ਕੁੱਝ ਸ਼ਬਦ ਹਨ, ਟੀਚੇ ਨੂੰ ਜਾਂ ਟੀਚੇ ਬਣਾਉਣ ਲਈ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰਣ ਵੇਲੇ ਇਹ ਆਮ ਹਨ. ਅਤੇ ਆਪਣੇ ਅਣਉਪਯੋਗੀ ਵਿਚਾਰ ਬਾਰੇ ਸੋਚੋ ਤੁਇਸਨ ਇਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਕਿਵੇਂ ਸਹਾਇਕ ਹੋਣ ਵਿੱਚ ਤਬਦੀਲ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ .

### ਅਣਉਪਯੋਗੀ ਵਿਚਾਰ

ਮੈਨੂੰ ਨਹੀਂ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ...

ਮੈਂ ਜ਼ਰੂਰ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ...

ਮੈਨੂੰ ਹਮੇਸ਼ਾ ਕਰਾਂਗਾ ...

ਮੈਨੂੰ ਕਦੇ ਵੀ ਨਹੀਂ ਕਰਾਂਗਾ ...

### ਉਪਯੋਗੀ ਵਿਚਾਰ

ਮੈ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰਾਂਗਾ ਅਤੇ ਬਚਾਂਗਾ ...

ਮੇਰੀ ਟੀਚਾ ਇਹ ਕਰਨਾ ਹੈ ...

ਮੈਨੂੰ ਇਹ ਕਰਨ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰਾਂਗਾ ...

ਮੈਨੂੰ ਇਹ ਨਾ ਕਰਨ ਦੀ ਬਹੁਤ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰਾਂਗਾ ...

ਰਾਸਤੇ ਵਿੱਚ ਇਹ ਮਾਮੂਲੀ ਤਬਦੀਲੀ ਜੋ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ ਉਹ ਬਹੁਤ ਹੀ ਸਪੱਸ਼ਟ ਲੱਗਦੀ ਹੈ, ਪਰ ਇਹ ਅਸਲ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰੇਗੀ, ਜਦ ਤੁਸੀਂ ਪਿੱਛੇ ਵੇਖੋਗੇ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਕਿ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਨ ਦੇ ਯੋਗ ਹੋ।

ਮੁਲਾਕਾਤ 5: ਨਿੱਜੀ ਟੀਚਾ ਨਿਰਧਾਰਨ

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?