

## چھٹا کلینک دورہ: جائزہ

ہرچھٹی تقرری پر آپ اپنی طرز زندگی کی کامیابیوں کا جائزہ لے سکتے ہیں۔ اور آپ اس پر بات کر سکتے ہیں کہ کس طرح اسے آگے لے کر جانا چاہیے۔

آپ اپنا وزن کم کرنے یا برقرار رکھنے کے بارے میں فیصلہ کر سکتے ہیں آپ کا طبی، صحت کارکن آنے والے دنوں میں آپ کے مقصد کو پانے کیلئے آپ کی مدد کر سکتا ہے۔ اب وقت ہے آپ اپنی پچھلی کامیابیوں پر نظر ڈالیں اسکو پہچاننے کیلئے کہ اب تک آپ نے کیا کامیابی حاصل کر لی ہے اور بحث کر سکتے ہیں ان چیزوں پر جو آنے والے مہینوں میں آپ کے لیے مشکلات پیشا کریں کیونکہ آپ اپنے طبی صحت کارکن کے ساتھ کم رابطہ ہوگا۔

چھٹا دورہ	پہلا دورہ	
		وزن
		بی ایم آئی
		کمر کی پیمائش

آپ ایک ہفتے کے بعد کی گئی طرز زندگی کی تبدیلیوں میں سے کچھ کی فہرست بتائیں۔

ان تبدیلیوں کی فہرست بتائیں جن کو آپ نے آسانی سے حاصل کیا ہے۔

ان چیزوں کی فہرست بتائیں جن کو آپ کو کرنے میں مشکلات پیش آئیں۔

## وزن میں کمی کی اہمیت

آپ کیلئے اگلے چھ ماہ میں وزن کو کم کرنا یا برقرار رکھنا اہم ہے (برائے مہربانی ایک سے دس تک نشان لگائیں)

10	9	8	7	6	5	4	3	2	1
بہت اہم		اہم			کافی اہم				بالکل اہم نہیں

## یقین

آپ کو کتنا یقین ہے کہ اگلے چھ ماہ میں آپ اپنا وزن کم کر سکتے ہیں۔ (برائے مہربانی ایک سے دس تک نشان لگائیں)

10	9	8	7	6	5	4	3	2	1
بہت یقین		یقین			کافی یقین				بالکل یقین نہیں

کونسی رکاوٹیں یا مشکلات آنے والے مہینوں میں آپ کو پیش آسکتی ہیں اور آپ انکو کیسے نمٹیں گے۔

## میرے کھانے کی منصوبہ بندی

میرے لیے انرجی کا نسخہ جو تیار کیا گیا ہے جس  کیلیوریز روزانہ سے مجھے پتہ لگتا ہے کہ مجھے ہر دن میں کتنی کلو کیلیوریز لینی ہیں۔

یہ مجھے پانچ غذائی گروہوں میں سے ایک مخصوص تعداد کی اجازت دیتا ہے جسے میں ہر دن سرونگ کر سکتا ہوں۔  
میں روزانہ اتنی مقدار رکھ سکتا ہوں۔

سرونگ روٹی، چپاتی اور متبادل

سرونگ گوشت، مچھلی، دالیں

سرونگ پھل اور سبزیاں

سرونگ دودھ اور دودھ سے بنی اشیاء

سرونگ چکنائی اور تیل

## چھٹا کلینک کا انفرادی دورہ:

تاریخ	وزن	کمی کی پیمائش

مقررہ ہدف	ہدف کا حصول
1	
2	
3	
4	
5	
6	

اوپر دیے گئے ہدف کے حصول کیلئے آپ مندرجہ ذیل سوالات پوچھ سکتے ہیں جو کہ آپ کیلئے فائدہ مند ثابت ہوسکتے ہیں:

چکنائی اور تیل میں اس ہدف کا حصول کیسے کرسکوں گا؟

مجھے کیسے معلوم ہوگا کہ میرا یہ ہدف پورا ہوچکا ہے؟

کیا مقررہ وقت میں اس ہدف کا حصول میرے لیے حقیقت پسندانہ ہے؟