



آٹھواں کلینک دورہ : جائزہ

ساتواں دورہ	پہلا دورہ	
		وزن
		بی ایم آئی
		کمر کی پیمائش

آپ ساتویں 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۔ آخر کار آپ نے ان کو حاصل کر لیا۔

کونسی روکاوٹیں اور مشکلات آنے والے مہینوں میں آپ کو پیش آسکتی ہیں اور آپ کیسے ان کو قابو پائیں گے۔

کلینک ساتواں دورہ : (ذاتی ہدف کا حصول)

تاریخ	وزن	کمی کی پیمائش

مقررہ ہدف	ہدف کا حصول
1.	
2.	
3.	
4.	
5.	
6.	

آپ مندرجہ ذیل سوالوں کو اپنے آپ سے پوچھ کر کار آمد پائیں گے جو آپ کے اوپر دیئے گئے اہداف کو پانے میں مددگار ثابت ہوگا؟

اس ہدف کا حصول کیسے کر سکوں گا؟

مجھے کیسے معلوم ہوگا کہ میرا یہ ہدف پورا ہو چکا ہے؟

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