

मुलाकात ९: समीक्षा

९वीं नियुक्ति पर, आप अपनी जीवन शैली की उपलब्धियों की समीक्षा कर सकते हैं और चर्चा कर सकते हैं कि कैसे आप आगे बढ़ना चाहते हैं।

आप अपना वजन कम करना जारी रखना है या वजन जो आपने पहले से ही कम किया है को बनाए रखना है, का फैसला कर सकते हैं।

अब समय आ गया है कि अपनी प्रगति पर पीछे देखें, पहचानें कि आपने क्या हासिल किया है और चर्चा करें कि आनेवाले महिनो में आपके लिए क्या परेशानी रहेगी क्योंकि आपके सीएचडबल्यु के साथ आगे कोई नियुक्तियां नहीं होगी।

	मुलाकात १	मुलाकात ९
वजन		
बीएमआई		
कमर की परिधि		

सप्ताह ० से आपने किए हुए जीवन शैली में परिवर्तन में से कुछ की सूची बनाएं:

कुछ परिवर्तनों जिसे आपको हासिल करने में सबसे आसानी रही हो की सूची बनाएं:

कुछ परिवर्तनों जो आपको करने में सबसे मुश्किल हो की सूची बनाएं:

वजन घटाने का महत्व

अगले ६ महीनों में आपके लिए वजन घटाना/बनाए रखना कितना महत्वपूर्ण है? (१-१० से चिह्नित करें)

१	२	३	४	५	६	७	८	९	१०
ज़रा भी महत्वपूर्ण नहीं		थोड़ा महत्वपूर्ण			महत्वपूर्ण				बहुत महत्वपूर्ण

विश्वास

आपको कितना विश्वास है कि आप अगले ६ महीनों में वजन कम/बनाए रख सकते हैं? (१-१० से चिह्नित करें)

१	२	३	४	५	६	७	८	९	१०
ज़रा भी विश्वास नहीं		थोड़ा विश्वास			विश्वास				बहुत विश्वास

कौन सी बाधाएं या कठिनाइयों आप आनेवाले महीनों में होने की उम्मीद करते हैं और आप उनके साथ कैसे समझौता कर सकते हैं?

मेरे खाने की योजना

ऊर्जा की पर्चे जिसकी मेरे लिए गणना की गई है, मुझे प्रति दिन

कैलोरी की अनुमति देता है।

यह मुझे ५ खाद्य समूहों में से प्रति दिन 'सर्विग' (परोसने का हिस्सा) की एक निश्चित संख्या की अनुमति देता है।

मैं प्रत्येक दिन यह मात्रा खा सकता/सकती हूँ:

सर्विग

ब्रेड, चपाती और विकल्प

सर्विग

मांस, मछली और दाल

सर्विग

फल और सब्जियाँ

सर्विग

दूध और दूध के खाद्य पदार्थ

सर्विग

वसा और तेल

मुलाकात ९: 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?