

ਮੁਲਾਕਾਤ 9: ਸਮੀਖਿਆ

9ਵੀਂ ਮੁਲਾਕਾਤ ਤੇ, ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਜੀਵਨ ਸ਼ੈਲੀ ਦੀਆਂ ਪ੍ਰਾਪਤੀਆਂ ਦੀ ਸਮੀਖਿਆ ਕਰੋਗੇ ਅਤੇ ਅੱਗੇ ਕਿਵੇਂ ਇਸ ਨੂੰ ਜਾਰੀ ਰੱਖ ਸਕਦੇ ਹੋ ਇਸ ਲਈ ਚਰਚਾ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ।

ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਭਾਰ ਘਟਾਉਣਾ ਜਾਰੀ ਰੱਖਣਾ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹੋ ਜਾਂ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਭਾਰ ਤੁਸੀਂ ਘਟਾਇਆ ਹੈ ਉਸਨੂੰ ਬਣਾਈ ਰੱਖਣ ਦਾ ਫੈਸਲਾ ਕਰਦੇ ਹੋ ਤਾਂ ਤੁਹਾਡੀ ਸੀਐਚਡਬਲਿਊ ਆਉਣ ਵਾਲੇ ਮਹੀਨੇ ਵਿੱਚ ਤੁਹਾਡੇ ਟੀਚੇ ਨੂੰ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਤੁਹਾਡੀ ਮਦਦ ਕਰੇਗੀ। ਹੁਣ ਸਮਾਂ ਹੈ ਆਪਣੀ ਪ੍ਰਗਤੀ ਦੀ ਸਮੀਖਿਆ ਕਰਨ ਦਾ, ਤੁਸੀਂ ਕੀ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕੀਤਾ ਹੈ ਉਸਦੀ ਪਛਾਣ ਕਰਨਾ ਅਤੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਉਣ ਵਾਲੇ ਮਹੀਨੇ ਵਿੱਚ ਕੀ ਮੁਸ਼ਕਲ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ ਇਸ ਦੇ ਬਾਰੇ ਚਰਚਾ ਕਰਨ ਦਾ। ਕਿਉਂਕਿ ਤੁਹਾਡੀ ਸੀਐਚਡਬਲਿਊ ਨਾਲ ਕੋਈ ਹੋਰ ਮੁਲਾਕਾਤ ਨਹੀਂ ਹੋਵੇਗੀ

	ਮੁਲਾਕਾਤ 1	ਮੁਲਾਕਾਤ 9
ਭਾਰ		
ਬੀਐਮਆਈ		
ਕਮਰ ਦਾ ਘੇਰਾ		

ਤੁਹਾਡੇ ਵੱਲੋਂ 0 ਹਫ਼ਤੇ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਜੀਵਨ ਸ਼ੈਲੀ ਵਿੱਚ ਕੀਤੀਆਂ ਗਈਆਂ ਕੁੱਝ ਤਬਦੀਲੀਆਂ ਦੀ ਸੂਚੀ:

ਕੁੱਝ ਅਜਿਹੀਆਂ ਤਬਦੀਲੀਆਂ ਦੀ ਸੂਚੀ ਜੋ ਤੁਹਾਨੂੰ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਆਸਾਨ ਲੱਗਦੀਆਂ ਹਨ:

ਕੁੱਝ ਅਜਿਹੀਆਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਦੀ ਸੂਚੀ ਜੋ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਸਭ ਤੋਂ ਮੁਸ਼ਕਲ ਲਗਦੀਆਂ ਹਨ:

ਘੱਟ ਭਾਰ ਦੀ ਮਹੱਤਤਾ

ਤੁਹਾਡੇ ਲਈ ਅਗਲੇ 6 ਮਹੀਨਿਆਂ ਵਿੱਚ ਭਾਰ ਘੱਟ/ਬਣਾਈ ਰੱਖਣਾ ਕਿੰਨ੍ਹਾਂ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ? (1-10 ਨੰਬਰ ਦਿਓ ਜੀ)

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
ਬਹੁਤਾ ਜ਼ਰੂਰੀ ਨਹੀਂ		ਕਾਫ਼ੀ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ			ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ				ਬਹੁਤ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ

ਭਰੋਸਾ

ਤੁਹਾਨੂੰ ਕਿੰਨ੍ਹਾਂ ਯਕੀਨ ਹੈ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਅਗਲੇ 6 ਮਹੀਨਿਆਂ ਵਿੱਚ ਇੰਨ੍ਹਾਂ ਭਾਰ ਘੱਟ/ਬਣਾਈ ਰੱਖ ਸਕਦੇ ਹੋ ? (1-10 ਨੰਬਰ ਦਿਓ ਜੀ)

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
ਪੂਰੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਭਰੋਸਾ ਨਹੀਂ		ਕਾਫ਼ੀ ਭਰੋਸਾ ਹੈ			ਭਰੋਸਾ ਹੈ				ਬਹੁਤ ਭਰੋਸਾ ਹੈ

ਤੁਸੀਂ ਆਉਣ ਵਾਲੇ ਮਹੀਨੇ ਵਿੱਚ ਕਿੰਨ੍ਹਾਂ ਰੁਕਾਵਟਾਂ ਜਾਂ ਮੁਸ਼ਕਲਾਂ ਨੂੰ ਵੇਖਿਆ ਹੈ ਅਤੇ ਤੁਸੀਂ ਉਸ ਨਾਲ ਕਿਵੇਂ ਨਜਿੱਠ ਸਕਦੇ ਹੋ?

ਮੇਰੀ ਖਾਣੇ ਦੀ ਯੋਜਨਾ

ਉਰਜਾ ਤਜਵੀਜ਼ , ਜੋ ਕਿ ਮੇਰੇ ਲਈ ਨਿਸ਼ਚਿਤ ਕੀਤੀ ਗਈ ਹੈ ਉਹ
ਮੈਨੂੰ _____ ਕੈਲਰੀਜ਼ ਲੈਣ ਦਿੰਦੀ ਹੈ

ਕੈਲੋਰੀ ਪ੍ਰਤੀ ਦਿਨ

ਇਹ ਮੈਨੂੰ 5 ਭੋਜਨ ਗਰੁੱਪ ਵਿੱਚੋਂ ਪ੍ਰਤੀ ਦਿਨ ਸੇਵਨਾਂ ਦੀ ਗਿਣਤੀ ਨੂੰ ਸੀਮਤ ਕਰਨ ਦੀ ਆਗਿਆ ਦਿੰਦੀ ਹੈ।

ਮੈਂ ਭੋਜਨ ਦੀ ਇੰਨੀ ਮਾਤਰਾ ਹਰ ਰੋਜ਼ ਖਾ ਸਕਦਾ ਹਾਂ :

ਪਰੋਸੇ ਗਏ

ਰੋਟੀ, ਚਪਾਤੀ ਅਤੇ ਹੋਰ ਬਦਲ

ਪਰੋਸੇ ਗਏ

ਮੀਟ, ਮੱਛੀ ਅਤੇ ਦਾਲ

ਪਰੋਸੇ ਗਏ

ਫਲ ਅਤੇ ਸਬਜ਼ੀਆਂ

ਪਰੋਸੇ ਗਏ

ਦੁੱਧ ਅਤੇ ਡੇਅਰੀ ਭੋਜਨ

ਪਰੋਸੇ ਗਏ

ਚਰਬੀ ਅਤੇ ਤੇਲ

ਮੁਲਾਕਾਤ 9: 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:

ਮੈਂਨੂੰ 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?