

نواں کلینک دورہ: جائزہ

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

آپ اپنا وزن کم کرنے یا برقرار رکھنے کے بارے میں فیصلہ کرسکتے ہیں کہ اسکو برقرار رکھنا ہے یا کم کرنا ہے۔

اب وقت ہے آپ اپنی پچھلی کامیابیوں پر نظر ڈالیں اسکو پہچاننے کیلئے کہ اب تک آپ نے کیا کامیابی حاصل کرلی ہے اور بحث کرسکتے ہیں ان چیزوں پر جو آنے والے مہینوں میں آپکے لیے مشکلات کا باعث بنیں گی۔ کیونکہ اس کے بعد آپکے طبعی صحت کارکن کے ساتھ کوئی تقرری نہیں ہوگی۔

نواں دورہ	پہلا دورہ	
		وزن
		بی ایم آئی
		کمر کی پیمائش

آپ صفر 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 آپکو 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 ان پر کیسے قابو پائیں گے۔

میرے کھانے کی منصوبہ بندی

کیلیوریز روزانہ

میرے لیے انرجی کا نسخہ جوتیار کیا گیا ہے جس سے مجھے پتہ لگتا ہے

کہ مجھے ہر دن میں کتنی کلو کیلیوریز لینی ہیں۔

میرے لیے انرجی کا نسخہ جوتیار کر لیا گیا ہے جس سے مجھے پتہ لگتا ہے کہ مجھے ہر دن میں کتنی 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

نواں کلینک دورہ انفرادی ہدف کا تقرر:

تاریخ	وزن	کمی کی پیمائش

مقررہ ہدف	ہدف کا حصول
1	
2	
3	
4	
5	
6	

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

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؟