

வருகை 9 : மீளாய்வு

9 ஆவது சந்திப்பின் போது, உங்கள் வாழ்நாளில் அடையப் பெற்றவைகள் தொடர்பில் நீங்கள் மீளாய்வு செய்ய முடியும் என்பதுடன் நீங்கள் அவற்றினை எவ்வாறு முன்னெடுக்க முடியும் என்பது குறித்தும் கலந்துரையாடலாம்.

நீங்கள் நீங்கள் ஏற்கனவே இழந்து போன தங்களின் உடல் நிறையினை தொடர்ந்தும் குறைப்பதற்கோ அல்லது அந்நிறையினைத் தொடர்ந்தும் பேணுவதற்கோ தீர்மானிக்கலாம்.

இப்போது உங்களின் முன்னேற்றம் குறித்து மீளாய்வு செய்ய வேண்டிய தருணமாகும். அத்துடன் நீங்கள் எவற்றையெல்லாம் அடைந்துள்ளீர்களோ அவற்றினை அங்கீகரிப்பதற்கும் மாதங்களில் நீங்கள் எதிர்கொள்ளும் இடர்பாடுகள் குறித்தும் கலந்துரையாடலாம்; தங்களின் சமூக சுகாதார பணியாளருடன், இடர்பாடுகள் குறித்தும் கலந்துரையாடலாம்; தங்களின் சமூக சுகாதார பணியாளருடன், இடர்பாடுகள் குறித்தும் கலந்துரையாடலாம்; தங்களின் சமூக சுகாதார பணியாளருடன், இடர்பாடுகள் குறித்தும் கலந்துரையாடலாம்.

	வருகை 1	வருகை 9
உடல் நிறை		
உடல் அளவு குறிகாட்டி		
இடுப்பு சுற்றளவு		

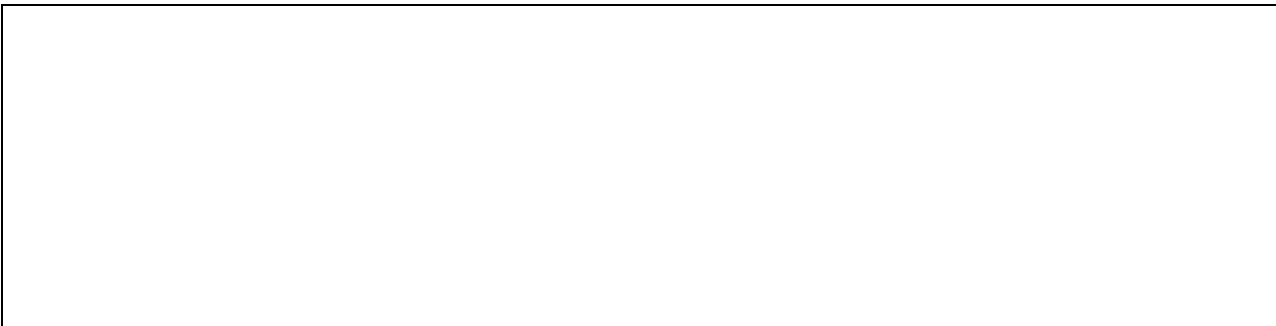
0 ஆவது வாரத்திலிருந்து நீங்கள் மேற்கொண்ட வாழ்க்கை முறை மாற்றங்கள் சிலவற்றினை நிரல்படுத்துக.:



நீங்கள் இலகுவாக அடையலாமென கருதிய மாற்றங்கள் சிலவற்றினை நிரல்படுத்துக :



நீங்கள் செய்வதற்கு மிகவும் கடினமானவை என கண்டறிந்த விடயங்கள் சிலவற்றினை நிரல்படுத்துக:



நிறை குறைப்பின் முக்கியத்துவம்

அடுத்து வரும் 6 மாதங்களினுள் தங்களினால் உடல் நிறையினைக் குறைக்க முடியுமென்ற நம்பிக்கை தங்களுக்கு எவ்வளவு உள்ளது ? (தயவு செய்து 1-10 வரை புள்ளியிடுக)

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
இதுவரையில் நம்பிக்கை இல்லை		சாதாரணமான நம்பிக்கை			தன்னம்பிக்கை				மிகவும் தன்னம்பிக்கை

தன்னம்பிக்கை

அடுத்து வரும் 6 மாதங்களினுள் தங்களினால் உடல் நிறையினைக் குறைக்க முடியுமென்ற நம்பிக்கை தங்களுக்கு எவ்வளவு உள்ளது ? (தயவு செய்து 1-10 வரை புள்ளியிடுக)

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
இதுவரையில் நம்பிக்கை இல்லை		சாதாரணமான நம்பிக்கை			தன்னம்பிக்கை				மிகவும் தன்னம்பிக்கை

மாநிலங்களில் எதிர்நிர்வாகிகள்; தடைகள் அல்லது இடர்பாடுகள் எவை மற்றும் அவற்றினை நீங்கள் எவ்வாறு எதிர்கொள்கிறீர்கள் ?

எனது உணவருந்தல் திட்டம்

எனக்காக கணிப்பீடு செய்யப்பட்ட சக்தி விபரணமானது எனக்கு வைத்திரப்பதற்கான அனுமதியினை வழங்குகின்றது.



நாளொன்றுக்கான கலோரிகள்

இது எனக்கு 5 உணவு குழுக்களிலிருந்து நாளொன்றுக்கு குறித்த msthd பரிமாறல்களினை kl;LNk அனுமதிக்கின்றது.

நான் இந்த அளவிலான உணவுகளை தினமும் உண்ணுகின்றேன்.:



பரிமாறல்கள்

பாண், Nuhl;b>NrhW> ghw;NrhW. E{by;]> ,bag;gk;; மற்றும் அவற்றிற்கான மாற்று உணவுகள்



பரிமாறல்கள்

இறைச்சி, மீன் மற்றும் பருப்பு



பரிமாறல்கள்

பழங்களும் மரக்கறிகளும்



பரிமாறல்கள்

பாலும் பாலுணவுப் பொருட்களும்



பரிமாறல்கள்

கொழுப்புக்களும் எண்ணெய்களும்

வருகை 9 : தனிப்பட்ட இலக்கினை நிர்ணயித்தல்

திகதி	நிறை	இடுப்பு சுற்றளவு

இலக்குகளை நிர்ணயித்தல்	அடையப் பெற்ற இலக்கு
1.	
2.	
3.	
4.	
5.	
6.	

மேற்படி இலக்குகளை தாங்கள் அடைவதற்கு பின்வரும் வினாக்களை தாங்களாகவே கேட்டுக் கொள்வது தங்களுக்கு பயனுள்ளதாக அமையலாம்:

இந்த இலக்கினை அடைவது எவ்வாறு?

இந்த இலக்கினை நான் அடைந்துள்ளேனா என்பதனை எவ்வாறு அறிவது?

எனக்கு கிடைக்கக்கூடிய நேரத்தினுள் இந்த இலக்கினை அடைந்து கொள்வது

நடைமுறைச் சாத்தியமானதா?