

ਅਜਿਹੇ ਕਾਰਕਾਂ ਨੂੰ ਸਮਝਣਾ ਜੋ ਤੁਹਾਡੇ ਵਜ਼ਨ ਨੂੰ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ

ਨਾਮ: _____

ਮਿਤੀ: _____

ਤੁਹਾਡੇ ਬਿਹਤਰੀਨ ਵਜ਼ਨ ਹਾਸਲ ਕਰਨ ਦੇ ਸਫਰ ਵਿੱਚ, ਤੁਹਾਨੂੰ ਪਤਾ ਲੱਗੇਗਾ ਕਿ ਜਦੋਂ ਵਜ਼ਨ ਘਟਾਉਣ ਦੀ ਗੱਲ ਆਉਂਦੀ ਹੈ, ਤਾਂ ਕੁਝ ਕਾਰਕਾਂ 'ਤੇ ਨਿਯੰਤ੍ਰਣ ਨਹੀਂ ਕੀਤਾ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਆਨੁਵੰਸ਼ਿਕ ਕਾਰਕ ਜਾਂ ਹਾਰਮੋਨ ਪੱਧਰ। ਹਾਲਾਂਕਿ, ਕੁਝ ਹੋਰ ਕਾਰਕ ਹਨ ਜਿਹਨਾਂ 'ਤੇ ਅਸੀਂ ਨਿਯੰਤ੍ਰਣ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਾਂ, ਜਿਹਨਾਂ ਨੂੰ **ਸੰਸ਼ੋਧਣ ਕਰਨ ਯੋਗ ਕਾਰਕ** ਕਿਹਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

ਕਾਰਕ ਜੋ ਤੁਹਾਡੇ ਵਜ਼ਨ 'ਤੇ ਅਸਰ ਪਾ ਸਕਦੇ ਹਨ:



ਨੀਂਦ ਦੀ ਕਮੀ



ਤਣਾਅ



ਮਿਜ਼ਾਜ



ਖਾਣ-ਪੀਣ ਦੇ ਸਰੂਪ



ਅਕ੍ਰਿਆਸ਼ੀਲਤਾ



ਵਜ਼ਨ ਵਧਾਉਣ ਵਾਲੀਆਂ ਦਵਾਈਆਂ

ਸੰਸ਼ੋਧਣ ਕਰਨ ਯੋਗ ਕਾਰਕ ਤੁਹਾਡੀ ਭੁੱਖ ਦਾ ਪ੍ਰਬੰਧ ਕਰਨ ਦੀ ਤੁਹਾਡੀ ਯੋਗਤਾ ਨੂੰ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ।

ਤੁਹਾਡੇ ਵਲੋਂ ਸਾਮ੍ਹਣਾ ਕੀਤੇ ਜਾਂਦੇ ਕਾਰਕ ਤੁਹਾਡੇ ਸਫਰ ਲਈ ਨਵੇਕਲੇ ਹਨ—ਹਾਲਾਂਕਿ, **ਤਣਾਅ** ਅਤੇ **ਨੀਂਦ ਦੀ ਕਮੀ** ਦੇ ਆਮ ਸੰਸ਼ੋਧਣ ਕਰਨ ਯੋਗ ਕਾਰਕ ਹਨ ਜਿਹਨਾਂ ਦਾ ਸਾਮ੍ਹਣਾ ਲੋਕ ਅੱਜ ਦੀ ਵਿਅਸਤ ਦੁਨੀਆਂ ਵਿੱਚ ਕਰਦੇ ਹਨ।

ਨੀਂਦ ਦੀ ਕਮੀ

ਜਦੋਂ ਤੁਹਾਡੇ ਵਜ਼ਨ ਦਾ ਪ੍ਰਬੰਧ ਕਰਨ ਦੀ ਗੱਲ ਆਉਂਦੀ ਹੈ, ਤਾਂ ਨੀਂਦ ਦੀ ਕਮੀ ਸਿਰਫ਼ ਘਟੇ ਹੋਏ ਊਰਜਾ ਪੱਧਰਾਂ, ਜਾਂ ਕੈਫੀਨ ਦੀ ਇੱਛਾ ਨਾਲੋਂ ਕਿਤੇ ਵੱਡਾ ਕਾਰਨ ਬਣ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਇਹ ਤੁਹਾਡੀ ਭੁੱਖ ਨੂੰ ਨਿਯੰਤ੍ਰਿਤ ਕਰਨ ਦੀ ਤੁਹਾਡੀ ਯੋਗਤਾ ਨੂੰ ਵੀ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਕਰ ਸਕਦੀ ਹੈ।

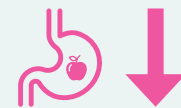
ਘਟੀ ਹੋਈ ਨੀਂਦ ਹੇਠ ਲਿਖੇ ਦੁਆਰਾ **ਇੱਛਾ ਨੂੰ ਵਧਾ ਸਕਦੀ ਹੈ** ਅਤੇ **ਸੰਜਮ ਨੂੰ ਘਟਾ ਸਕਦੀ ਹੈ**:



ਤਣਾਅ ਦੇ ਹਾਰਮੋਨਾਂ ਦਾ ਵਧਣਾ



ਭੁੱਖ ਦੇ ਹਾਰਮੋਨਾਂ ਦਾ ਵਧਣਾ



ਪੇਟ ਦੇ ਭਰਵੇਂਪਣ ਦੇ ਹਾਰਮੋਨਾਂ ਦਾ ਘਟਣਾ

ਹੇਠਾਂ ਕੁਝ ਕਾਰਜ-ਨੀਤੀਆਂ ਹਨ ਜੋ ਸੌਣ ਦੇ ਵਧੀਆ ਨੇਮ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਲਈ ਵਰਤੀ ਜਾ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ। ਇੱਕ ਜਾਂ ਜ਼ਿਆਦਾ 'ਤੇ ਨਿਸ਼ਾਨ ਲਗਾਓ ਜਿਹਨਾਂ ਨੂੰ ਤੁਸੀਂ ਅਜ਼ਮਾਉਣਾ ਚਾਹ ਸਕਦੇ ਹੋ।

- ਸੌਣ ਤੋਂ ਇੱਕ ਘੰਟਾ ਪਹਿਲਾਂ ਇਲੈਕਟ੍ਰੋਨਿਕ ਉਪਕਰਣਾਂ (ਯਾਂਨੀ, ਟੀਵੀ ਅਤੇ/ਜਾਂ ਫੋਨ) ਨੂੰ ਬੰਦ ਕਰ ਦਿਓ
- ਆਪਣੇ ਕਮਰੇ ਵਿੱਚ ਵੱਧ ਤੋਂ ਵੱਧ ਹਨੇਰਾ ਰੱਖੋ
- ਆਪਣੇ ਕਮਰੇ ਨੂੰ 15–21° ਸੈ ਦੇ ਵਿੱਚਕਾਰ ਰੱਖੋ
- ਸੌਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਨਹਾਓ
- ਸੌਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਧਿਆਨ ਲਗਾਓ
- ਪੂਰੇ ਦਿਨ ਵਿੱਚ ਸਰੀਰਕ ਤੌਰ 'ਤੇ ਕ੍ਰਿਆਸ਼ੀਲ ਰਹੋ (ਸੌਣ ਤੋਂ ਇੱਕ ਘੰਟਾ ਪਹਿਲਾਂ ਜ਼ੋਰਦਾਰ ਗਤੀਵਿਧੀ ਨਾ ਕਰੋ)
- ਦੁਪਹਿਰ ਖਤਮ ਹੋਣ 'ਤੇ ਕੈਫੀਨ ਨੂੰ ਸੀਮਿਤ ਕਰੋ/ਇਸ ਤੋਂ ਪਰਹੇਜ਼ ਕਰੋ
- ਸਰਾਬ ਦੀ ਖਪਤ ਨੂੰ ਸੀਮਿਤ ਕਰੋ
- ਦਿਨ ਦੇ ਸਮੇਂ ਬੜੀ ਲੈਣਾ ਸੀਮਿਤ ਕਰੋ/ਬੜੀ ਨਾ ਲਓ
- ਹਰ ਰੋਜ਼ ਇੱਕੋ ਸਮੇਂ 'ਤੇ ਜਾਗੋ ਅਤੇ ਸੌਣ ਲਈ ਜਾਓ

ਤਣਾਅ

ਤਣਾਅ ਇੱਕ ਆਮ ਅਨੁਭਵ ਹੈ ਜਿਸਦਾ ਭੁੱਖ ਸਮੇਤ, ਸਮੁੱਚੀ ਸਿਹਤ ਅਤੇ ਤੰਦਰੁਸਤੀ ਉੱਤੇ, ਅਤੇ ਆਖਰਕਾਰ ਤੁਹਾਡੇ ਵਜ਼ਨ ਪ੍ਰਬੰਧਨ ਸਫਰ ਉੱਤੇ ਬਹੁਤ ਵੱਡਾ ਅਸਰ ਪੈ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਕੁਝ ਅਧਿਐਨਾਂ ਤੋਂ ਪਤਾ ਲੱਗਿਆ ਹੈ ਕਿ ਤਣਾਅ ਤੁਹਾਡੀ ਵੱਧ-ਕੈਲੋਰੀ, ਵੱਧ-ਫੈਟ, ਵੱਧ-ਸ਼ੂਗਰ, ਵੱਧ-ਲੂਣ ਵਾਲੇ ਭੋਜਨ ਖਾਣ ਦੀ ਇੱਛਾ ਨੂੰ ਵਧਾ ਸਕਦਾ ਹੈ, ਜਿਸ ਕਰਕੇ ਜ਼ਿਆਦਾ ਸਿਹਤਮੰਦ ਭੋਜਨ ਵਿਕਲਪਾਂ ਨੂੰ ਚੁਣਨਾ ਔਖਾ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

ਆਪਣੇ ਤਣਾਅ ਦੇ ਪੱਧਰ ਨੂੰ ਸਮਝਣ ਲਈ ਅਤੇ ਇਹ ਤੁਹਾਡੇ ਵਜ਼ਨ ਦੇ ਸਫਰ ਨੂੰ ਕਿਵੇਂ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ, ਹੇਠਲੇ ਟੇਬਲ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਜਵਾਬਾਂ ਨਾਲ ਪੂਰਾ ਕਰੋ।

ਪੂਰੇ ਹਫ਼ਤੇ ਦੇ ਦੌਰਾਨ, ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ-ਆਪ ਨੂੰ ਕਿੰਨੀ ਵਾਰ ਤਣਾਅ ਵਿੱਚ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦੇ ਹੋ?

ਤੁਸੀਂ ਤਣਾਅ ਨਾਲ ਕਿਵੇਂ ਨਿਪਟਦੇ ਹੋ (ਉਦਾਹਰਣ, ਸਨੈਕਸ ਖਾਣਾ, ਸੈਰ ਲਈ ਜਾਣਾ, ਮੈਡੀਟੇਸ਼ਨ ਜਾਂ ਧਿਆਨ ਲਗਾਉਣਾ)?

ਤੁਹਾਡੇ ਤਣਾਅ ਦਾ ਅਸਰਦਾਰ ਢੰਗ ਨਾਲ ਪ੍ਰਬੰਧ ਕਰਕੇ ਤੁਹਾਡੇ ਬਿਹਤਰੀਨ ਵਜ਼ਨ ਸਫਰ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕੀਤੀ ਜਾ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਹੇਠਾਂ ਇਸ ਬਾਰੇ ਕੁਝ ਉਦਾਹਰਣ ਹਨ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਤਣਾਅ ਦਾ ਪ੍ਰਬੰਧ ਕਿਵੇਂ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਇੱਕ ਜਾਂ ਜ਼ਿਆਦਾ ਕਾਰਜ-ਨੀਤੀਆਂ 'ਤੇ ਗੋਲ ਨਿਸ਼ਾਨ ਲਗਾਓ ਜਿਹਨਾਂ ਨੂੰ ਤੁਸੀਂ ਅਜ਼ਮਾਉਣਾ ਚਾਹ ਸਕਦੇ ਹੋ।



ਡੂੰਘਾ ਸਾਹ ਲੈਣ ਦਾ ਅਭਿਆਸ ਕਰੋ



ਧਿਆਨ ਲਗਾਓ



ਹਰ ਰੋਜ਼ ਕ੍ਰਿਆਸ਼ੀਲ ਰਹੋ



ਹਰ ਰਾਤ ਨੂੰ 7-8 ਘੰਟਾ ਦੀ ਨੀਂਦ ਲਓ



ਹੋਰ ਲੋਕਾਂ (ਪਰਿਵਾਰ ਜਾਂ ਦੋਸਤਾਂ) ਨਾਲ ਜੁੜੋ



ਸਿਹਤ ਦੇਖਭਾਲ ਪ੍ਰਦਾਤਾ ਤੋਂ ਸਹਾਇਤਾ ਮੰਗੋ



ਆਰਾਮ ਪਹੁੰਚਾਉਣ ਵਾਲੀਆਂ ਤਕਨੀਕਾਂ (ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਯੋਗਾ, ਤਾਈ ਚੀ, ਜਾਂ ਮਾਲਿਸ) ਦਾ ਅਭਿਆਸ ਕਰੋ

ਆਪਣੀ ਪੂਰੀ ਕੀਤੀ ਵਰਕਸ਼ੀਟ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਡਾਕਟਰ ਨਾਲ ਆਪਣੀ ਅਗਲੀ ਮੀਟਿੰਗ 'ਤੇ ਇਹ ਚਰਚਾ ਕਰਨ ਲਈ ਲਿਆਓ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਇਹਨਾਂ ਸੰਸ਼ੋਧਣ-ਯੋਗ ਕਾਰਕਾਂ ਬਾਰੇ ਸਕਾਰਾਤਮਕ ਬਦਲਾਵ ਕਿਵੇਂ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਤੁਸੀਂ ਇਕੱਲੇ ਨਹੀਂ ਹੋ--ਤੁਹਾਡਾ ਡਾਕਟਰ ਅਤੇ ਸਿਹਤ ਦੇਖਭਾਲ ਟੀਮ ਮਦਦ ਕਰਨ ਲਈ ਮੌਜੂਦ ਹਨ!

ਹਵਾਲੇ: • Wharton S, et al. Obesity in adults: a clinical practice guideline. *CMAJ*. 2020;192:E891. • Obesity Canada. Sleep and obesity: What's the link? Available at: <https://obesitycanada.ca/snp/sleep-and-obesity-whats-the-link/> • Yau YH, Potenza MN. Stress and eating behaviors. *Minerva Endocrinol*. 2013;38(3):267.



ਸਾਰੇ ਵੈੱਬਸਾਈਟ ਨੋਵੋ ਨੋਰਡਿਸਕ ਆ/ਐਸ ਈ ਮਲਕੀਅਤ ਹਨ ਅਤੇ Novo Nordisk Canada Inc. ਦੁਆਰਾ ਲਾਇਸੈਂਸ ਹੇਠਾਂ ਵਰਤੇ ਜਾਂਦੇ ਹਨ।
Novo Nordisk Canada Inc., ਵੈੱਬਸਾਈਟ: (905) 629-4222 ਜਾਂ 1-800-465-4334. www.novonordisk.ca
© Novo Nordisk Canada Inc.
CA230B00034P

