

# ਤੁਹਾਡੇ “ਬਿਹਤਰੀਨ ਵਜ਼ਨ” ਦੇ ਸਫਰ ਦਾ ਰਸਤਾ ਕੱਢਣਾ

ਨਾਮ: \_\_\_\_\_

ਮਿਤੀ: \_\_\_\_\_

## ਤੁਹਾਡਾ “ਬਿਹਤਰੀਨ ਵਜ਼ਨ” ਅਜਿਹਾ ਵਜ਼ਨ ਹੈ ਜਿਸ ਨੂੰ ਤੁਸੀਂ ਸਭ ਤੋਂ ਸਿਹਤਮੰਦ ਜੀਵਨਸ਼ੈਲੀ ਦੇ ਨਾਲ ਜੀਵਨ ਬਿਤਾ ਕੇ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਦੇ ਹੋ ਜਿਸਦਾ ਤੁਸੀਂ ਵਾਕਈ ਆਨੰਦ ਮਾਣਦੇ ਹੋ।

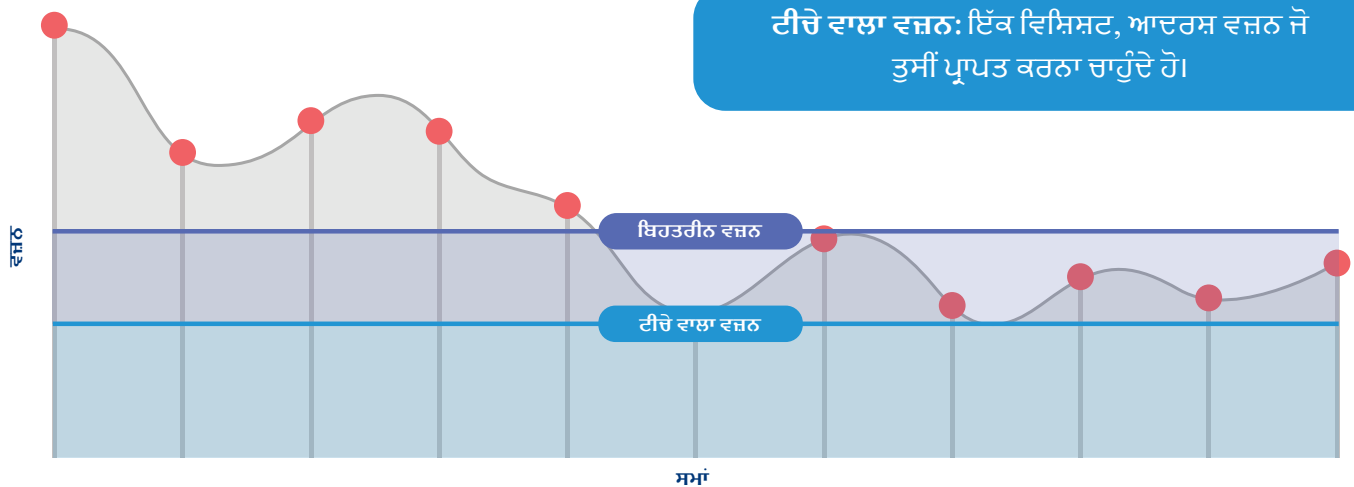
ਇਹ ਜਾਣਨਾ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹੈ ਕਿ ਤੁਹਾਡਾ “ਬਿਹਤਰੀਨ ਵਜ਼ਨ” ਸ਼ਾਇਦ ਤੁਹਾਡੇ ਟੀਚੇ ਵਾਲੇ ਵਜ਼ਨ ਵਾਂਗ ਸਮਾਨ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਕਿ ਤੁਹਾਡਾ ਬਿਹਤਰੀਨ ਵਜ਼ਨ ਇੱਕ ਵਿਸ਼ੇਸ਼ ਸੰਖਿਆ ਨਾ ਹੋਵੇ, ਪਰ ਇਸਦੀ ਬਜਾਏ ਕੋਈ ਸੀਮਾ ਹੋਵੇ ਜਿੱਥੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਵਜ਼ਨ ਘਟਾਉਣ ਦੇ ਸਿਹਤ ਲਾਭ ਮਿਲਦੇ ਹਨ ਜਦਕਿ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੀ ਮਨਪਸੰਦ ਜੀਵਨਸ਼ੈਲੀ ਦੇ ਨਾਲ ਜੀਵਨ ਜੀਉਂਦੇ ਹੋ।

ਹੇਠਾਂ ਇੱਕ ਉਦਾਹਰਣ ਹੈ ਕਿ ਵਜ਼ਨ ਦਾ ਸਫਰ ਕਿਹੋ ਜਿਹਾ ਦਿਖਾਈ ਦੇ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਤੁਹਾਡੇ ਵਲੋਂ ਆਪਣੇ ਬਿਹਤਰੀਨ ਵਜ਼ਨ ਦਾ ਪਤਾ ਲਗਾਉਣ ਅਤੇ ਇਸ ਨੂੰ ਕਾਇਮ ਰੱਖਣ ਦੌਰਾਨ ਤੁਹਾਡੇ ਨੰਬਰਾਂ ਦਾ ਉੱਪਰ-ਥੱਲੇ ਹੋਣਾ ਆਮ ਗੱਲ ਹੈ।



**ਬਿਹਤਰੀਨ ਵਜ਼ਨ:** ਸਥਾਈ ਵਜ਼ਨ ਸੀਮਾ ਜੋ ਤੁਹਾਡੀ ਸਿਹਤ ਅਤੇ ਖੁਸ਼ੀ ਦਾ ਸਮਰਥਨ ਕਰਦੀ ਹੈ।

**ਟੀਚੇ ਵਾਲਾ ਵਜ਼ਨ:** ਇੱਕ ਵਿਸ਼ੇਸ਼, ਆਦਰਸ਼ ਵਜ਼ਨ ਜੋ ਤੁਸੀਂ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਨਾ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹੋ।



ਜਿਵੇਂ ਹੀ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਬਿਹਤਰੀਨ ਵਜ਼ਨ ਦੇ ਕੋਲ ਜਾਂਦੇ ਹੋ, ਤੁਸੀਂ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ ਕਿ ਤੁਹਾਡਾ ਵਜ਼ਨ ਘਟਣਾ ਹੌਲੀ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਜਿਸ ਦਾ ਅਸੀਂ ਵਜ਼ਨ ਪਠਾਰ ਵਜੋਂ ਹਵਾਲਾ ਦਿੰਦੇ ਹਾਂ। ਇਹ ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਵਜ਼ਨ ਘਟਣ ਤੋਂ ਬਚਾਉਣ ਲਈ ਇੱਕ ਸਾਧਾਰਨ ਪ੍ਰਤੀਕਿਰਿਆ ਹੈ, ਕਿਉਂਕਿ ਤੁਹਾਡਾ ਸਰੀਰ ਇਸ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਬਚਾਅ ਪ੍ਰਤੀ ਇੱਕ ਧਮਕੀ ਵਜੋਂ ਦੇਖਦਾ ਹੈ।

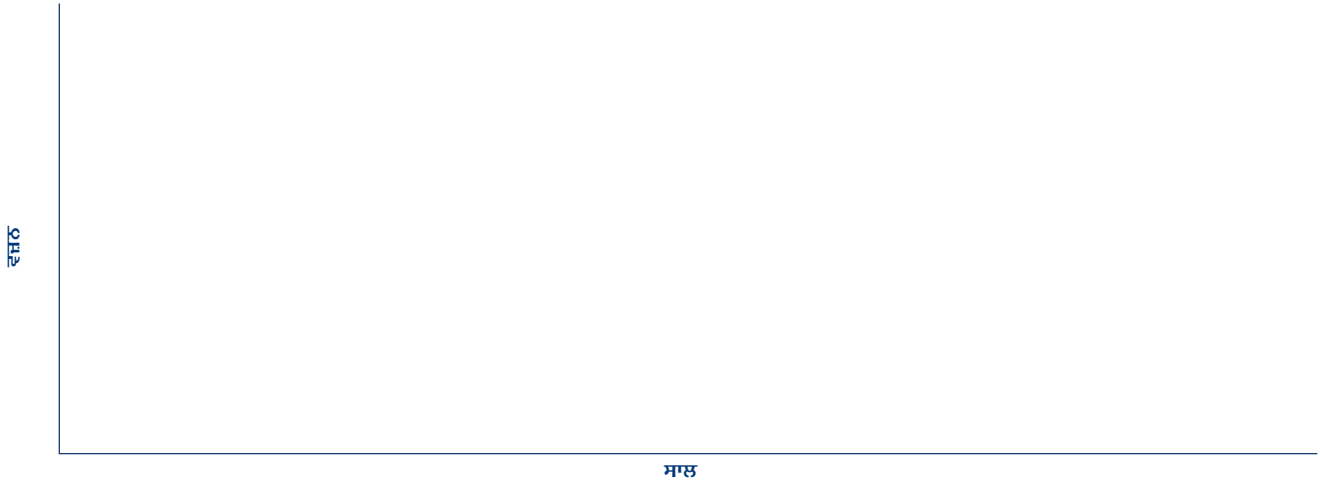
ਹਰ ਕਿਸੇ ਦਾ ਵਜ਼ਨ ਸਬੰਧੀ ਸਫਰ ਵੱਖਰਾ ਨਜ਼ਰ ਆਉਂਦਾ ਹੈ, ਅਤੇ ਅਕਸਰ ਸਿੱਧੇ ਰਸਤੇ ਉੱਤੇ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।

## ਤੁਹਾਡੀ ਕਹਾਣੀ ਦਾ ਚਾਰਟ ਬਣਾਉਣਾ

ਹੇਠਾਂ ਆਪਣੀ ਵਜ਼ਨ-ਸਬੰਧੀ ਕਹਾਣੀ ਨੂੰ ਚਿੱਤਰ ਵਿੱਚ ਦਿਖਾਓ, ਅਤੇ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਘਟਨਾਵਾਂ ਅਤੇ ਬਦਲਾਵਾਂ ਨੂੰ ਸ਼ਾਮਲ ਕਰੋ ਜੋ ਤੁਹਾਡੇ ਖਿਆਲ ਵਿੱਚ ਕਈ ਸਾਲਾਂ ਵਿੱਚ ਵਜ਼ਨ ਦੇ ਉਤਾਰ-ਚੜ੍ਹਾਅ ਲਈ ਯੋਗਦਾਨ ਦਿੰਦੇ ਹਨ।

### ਇਸਦਾ ਟੀਚਾ ਤੁਹਾਡੀ ਪੂਰੀ ਕਹਾਣੀ ਨੂੰ ਸਮਝਣਾ ਹੈ।

ਇੱਥੇ ਜੀਵਨ ਦੀਆਂ ਘਟਨਾਵਾਂ ਦੇ ਕੁਝ ਉਦਾਹਰਣ ਹਨ ਜਿਹਨਾਂ ਨੂੰ ਤੁਸੀਂ ਸ਼ਾਮਲ ਕਰਨਾ ਚਾਹ ਸਕਦੇ ਹੋ: ਕਾਲੋਜ/ਯੂਨੀਵਰਸਿਟੀ, ਹਾਰਮੋਨਲ ਬਦਲਾਵ (ਗਰਭ-ਅਵਸਥਾ ਜਾਂ ਉਮਰ ਵਧਣਾ), ਵਜ਼ਨ ਘਟਾਉਣ ਦਾ ਵਪਾਰਕ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ, ਕੰਮ ਲਈ ਲੰਮੀ ਦੂਰੀ



## ਤੁਹਾਡੇ ਵਜ਼ਨ-ਸਬੰਧੀ ਸਫਰ ਨੂੰ ਸਮਝਣਾ

ਤੁਹਾਡੇ ਗ੍ਰਾਫ ਵਿੱਚ ਹੋਰ ਵੀ ਜ਼ਿਆਦਾ ਸੰਦਰਭ ਸ਼ਾਮਲ ਕਰਨ ਲਈ, ਆਪਣੇ ਵਜ਼ਨ-ਸਬੰਧੀ ਸਫਰ ਦੀ ਪੂਰੀ ਤਸਵੀਰ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਨ ਲਈ ਹੇਠ ਲਿਖੇ ਸਵਾਲਾਂ 'ਤੇ ਵਿਚਾਰ ਕਰੋ:

1. ਤੁਹਾਡੇ ਖਿਆਲ ਵਿੱਚ ਜੀਵਨ ਦੀਆਂ ਸਭ ਤੋਂ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਘਟਨਾਵਾਂ ਕਿਹੜੀਆਂ ਹਨ ਜਿਹਨਾਂ ਨੇ ਅਤੀਤ ਵਿੱਚ ਤੁਹਾਡੇ ਵਜ਼ਨ ਵਿੱਚ ਬਦਲਾਵਾਂ ਲਈ ਯੋਗਦਾਨ ਦਿੱਤਾ?

---

---

2. ਇੱਕ ਬਾਲਗ ਵਜੋਂ ਤੁਹਾਡਾ ਸਭ ਤੋਂ ਵੱਧ ਅਤੇ ਸਭ ਤੋਂ ਘੱਟ ਵਜ਼ਨ ਕਿੰਨਾ ਸੀ?

---

---

3. ਕੀ ਅਜਿਹੀ ਕੋਈ ਚੀਜ਼ ਹੈ ਜੋ ਗ੍ਰਾਫ ਵਿੱਚ ਨਹੀਂ ਦਿਖਾਈ ਗਈ ਸੀ ਜਿਸ ਬਾਰੇ ਤੁਹਾਡੇ ਸਿਹਤ-ਸੰਭਾਲ ਪੇਸ਼ੇਵਰ ਨੂੰ ਪਤਾ ਹੋਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ?

---

---

ਆਪਣੇ ਸਿਹਤ-ਸੰਭਾਲ ਪੇਸ਼ੇਵਰ ਦੇ ਨਾਲ ਆਪਣੀ ਅਗਲੀ ਅਪੌਇੰਟਮੈਂਟ 'ਤੇ ਆਪਣਾ ਚਾਰਟ ਅਤੇ ਆਪਣੇ ਜਵਾਬ ਲਿਆਓ ਤਾਂ ਜੋ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣਾ ਬਿਹਤਰੀਨ ਵਜ਼ਨ ਕਾਇਮ ਰੱਖਣ ਲਈ ਆਪਣੀ ਕਹਾਣੀ ਅਤੇ ਕਾਰਜ-ਨੀਤੀਆਂ ਦੀ ਚਰਚਾ ਕਰ ਸਕੋ।

ਹਵਾਲਾ: Freedhoff Y, Sharma AM. Best weight: a practical guide to office-based obesity management. Canadian Obesity Network; 2010.



ਸਾਰੇ ਵੈੱਡਮਾਰਕ Novo Nordisk A/S ਦੀ ਮਲਕੀਅਤ ਹਨ ਅਤੇ Novo Nordisk Canada Inc. ਦੁਆਰਾ ਲਾਇਸੈਂਸ ਹੇਠਾਂ ਵਰਤੇ ਜਾਂਦੇ ਹਨ।  
**Novo Nordisk Canada Inc.**, ਟੈਲੀਫੋਨ: (905) 629-4222 ਜਾਂ 1-800-465-4334. [www.novonordisk.ca](http://www.novonordisk.ca)  
© Novo Nordisk Canada Inc.  
CA230B00031P

