

ਵਿਵਹਾਰਕ ਟੀਚੇ ਅਤੇ ਕਦਰਾਂ-ਕੀਮਤਾਂ

ਨਾਮ: _____

ਮਿਤੀ: _____

ਵਿਵਹਾਰਕ ਟੀਚੇ ਦਾ ਮਤਲਬ ਹੈ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੀਆਂ ਕਦਰਾਂ-ਕੀਮਤਾਂ ਨੂੰ ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਦੇ ਕੰਮਾਂ ਵਿੱਚ ਕਿਵੇਂ ਅਮਲ ਵਿੱਚ ਲਿਆਉਂਦੇ ਹੋ। ਕਿਉਂਕਿ ਸਕੇਲ ਉੱਤੇ ਨੰਬਰ ਨਾਲ ਵਿਵਹਾਰ ਨਹੀਂ ਮਾਪਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਅਸੀਂ ਸਿਹਤ-ਕੇਂਦਰਿਤ ਵਿਵਹਾਰਕ ਟੀਚੇ ਬਣਾਉਣ ਵੱਲ ਜਾਣਾ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹਾਂ।

ਵਿਵਹਾਰਕ ਟੀਚੇ ਤੈਅ ਕਰਨਾ

ਤੁਹਾਡੇ ਵਜ਼ਨ ਪ੍ਰਬੰਧਨ ਦੇ ਸਫਰ ਉੱਤੇ, ਵਿਵਹਾਰਕ ਟੀਚੇ ਤੁਹਾਡੀ ਸਫਲਤਾ ਲਈ ਤਿਆਰ ਹੋਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰਨਗੇ। ਅਜਿਹੇ ਵਿਵਹਾਰਕ ਟੀਚੇ ਤੈਅ ਕਰਨ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰੋ ਜੋ ਤੁਹਾਡੀਆਂ ਕਦਰਾਂ-ਕੀਮਤਾਂ ਦੇ ਨਾਲ ਮੇਲ ਖਾਂਦੇ ਹਨ, ਵਿਸ਼ਿਸ਼ਟ ਅਤੇ ਮਾਪਣ-ਯੋਗ ਹਨ, ਅਤੇ ਅਜਿਹੇ ਵਿਵਹਾਰਕ ਟੀਚੇ ਚੁਣੋ ਜੋ ਤੁਹਾਡੇ ਲਈ ਵਾਸਤਵਿਕ ਹਨ।

ਆਪਣੀਆਂ ਕਦਰਾਂ-ਕੀਮਤਾਂ ਨੂੰ ਵਿਵਹਾਰਕ ਟੀਚੇ ਤੈਅ ਕਰਨ ਲਈ ਇੱਕ ਮਾਰਗਦਰਸ਼ਕ ਵਜੋਂ ਵਰਤੋਂ (ਕਦਰਾਂ-ਕੀਮਤਾਂ ਦੀ ਵਰਕਸ਼ੀਟ ਦੇਖੋ)।

1 ਤੋਂ 2 ਟੀਚਿਆਂ ਨਾਲ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰਨ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰੋ—ਇੱਕ ਸਿਹਤਮੰਦ ਟੀਚੇ ਬਾਰੇ ਸੋਚੋ ਜਿਸ ਨੂੰ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਦਿਨ ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਮਲ ਕਰਨਾ ਚਾਹੋਗੇ। ਇਹ ਰਿਹਾ ਉਦਾਹਰਣ: “ਕੰਮ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਹਫਤੇ ਵਿੱਚ 3 ਦਿਨ, 15 ਮਿੰਟਾਂ ਦੀ ਸੈਰ।” ਅਤੇ ਯਾਦ ਰੱਖੋ, ਜੇਕਰ ਟੀਚਾ ਕੰਮ ਨਹੀਂ ਕਰਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਹਮੇਸ਼ਾ ਵਾਪਸ ਆ ਕੇ ਬਦਲਾਵ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ।

- _____

- _____

ਕਰਨ-ਯੋਗ, ਮੁਨਾਸਿਬ ਟੀਚਿਆਂ ਉੱਤੇ ਫੋਕਸ ਕਰੋ ਜਿਹਨਾਂ ਨਾਲ ਤੁਸੀਂ ਸਮੇਂ ਦੇ ਨਾਲ ਇੱਕਸਾਰ ਰਹਿ ਸਕਦੇ ਹੋ।

ਵਿਵਹਾਰਕ ਟੀਚਿਆਂ ਲਈ ਵਿਚਾਰ



ਆਪਣੇ ਦਿਨ ਵਿੱਚ ਜ਼ਿਆਦਾ ਗਤੀਵਿਧੀ ਨੂੰ ਸ਼ਾਮਲ ਕਰੋ

- ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਡੈਸਕ ਦਾ ਕੰਮ ਕਰਦੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਉੱਠੋ ਅਤੇ ਜਿੰਨਾ ਅਕਸਰ ਤੁਸੀਂ ਆਲੇ-ਦੁਆਲੇ ਤੁਰ ਸਕੋ, ਤੁਰੋ
- ਜਦੋਂ ਵੀ ਸੰਭਵ ਹੋਵੇ ਪੌੜੀਆਂ ਚੜ੍ਹੋ
- ਆਪਣੇ ਟਿਕਾਣੇ ਦੇ ਦਾਖਲੇ ਤੋਂ ਦਰਮਿਆਨੀ ਦੂਰੀ 'ਤੇ ਪਾਰਕ ਕਰੋ



ਪੋਰਸ਼ਨ ਆਕਾਰ ਉੱਤੇ ਫੋਕਸ ਕਰੋ

- ਜਦੋਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਲਾਲਸਾ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਤਾਂ ਸਿਹਤਮੰਦ ਸਨੈਕਸ ਦੇ ਛੋਟੇ-ਛੋਟੇ ਪੋਰਸ਼ਨ ਬਣਾ ਕੇ ਇੱਕ ਪਾਸੇ ਰੱਖੋ
- ਆਪਣੀ ਪਲੇਟ ਨੂੰ ਹਿੱਸਿਆਂ ਵਿੱਚ ਵੰਡੋ: ਸਬਜ਼ੀਆਂ ਅਤੇ ਫਲਾਂ ਲਈ 1/2, ਸਾਬੁਤ ਅੰਨ ਲਈ 1/4, ਅਤੇ ਪ੍ਰੋਟੀਨਾਂ (ਜ਼ਿਆਦਾ ਵਾਰ ਪੌਦਿਆਂ ਤੋਂ) ਲਈ 1/4
- ਪੂਰੇ ਦਿਨ ਵਿੱਚ ਲੋੜ ਤੋਂ ਵੱਧ ਖਾਣ ਤੋਂ ਬਚਣ ਲਈ ਭੋਜਨ ਦੇ ਇੱਕਸਾਰ ਸਮੇਂ ਤੈਅ ਕਰੋ



ਤੁਰਦੇ-ਫਿਰਦੇ ਸਿਹਤਮੰਦ ਭੋਜਨ ਖਾਓ

- ਖਰਾਬ ਨਾ ਹੋਣ ਵਾਲੇ, ਸਿਹਤਮੰਦ ਸਨੈਕਸ ਪੈਕ ਕਰੋ
- ਕਾਰ ਵਿੱਚ ਜਾਂ ਜਹਾਜ਼ ਵਿੱਚ ਖਾਣ ਲਈ ਘਰੋਂ ਭੋਜਨ ਲੈ ਕੇ ਆਓ
- ਮੁੜ-ਵਰਤਣ ਯੋਗ ਪਾਣੀ ਦੀ ਬੋਤਲ ਵਰਤੋਂ



ਰਾਤ ਨੂੰ ਭੋਜਨ ਕਰਦੇ ਸਮੇਂ ਸਿਹਤਮੰਦ ਖਾਓ

- ਅਗਾਊਂ ਯੋਜਨਾ ਬਣਾਓ ਅਤੇ ਸਿਹਤਮੰਦ ਵਿਕਲਪਾਂ ਵਾਲੇ ਰੈਸਟੋਰੈਂਟ ਚੁਣੋ
- ਭੋਜਨਾਂ ਨਾਲ ਪੀਣ ਲਈ ਪਾਣੀ ਚੁਣੋ
- ਆਪਣੇ ਭੋਜਨ ਲਈ ਛੋਟੇ-ਛੋਟੇ ਪੋਰਸ਼ਨ ਜਾਂ ਭੁੱਖ-ਵਧਾਊ ਭੋਜਨ ਦਾ ਆਰਡਰ ਦਿਓ



ਸਮਝਦਾਰ ਖਰੀਦਾਰੀ

- ਹਫ਼ਤੇ ਲਈ ਆਪਣੇ ਭੋਜਨ ਦੀ ਯੋਜਨਾ ਬਣਾਓ-ਰਾਤ ਦੇ ਭੋਜਨ ਦੀ ਯੋਜਨਾ ਬਣਾਉਣ ਨਾਲ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰੋ
- ਭੁੱਖੇ ਹੋਣ ਦੌਰਾਨ ਖਰੀਦਾਰੀ ਨਾ ਕਰੋ
- ਸਾਬੁਤ, ਪ੍ਰੋਸੈਸ ਨਾ ਕੀਤੇ ਭੋਜਨਾਂ 'ਤੇ ਫੋਕਸ ਕਰੋ ਅਤੇ ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਪ੍ਰੋਸੈਸ ਕੀਤੇ ਭੋਜਨਾਂ ਨੂੰ ਸੀਮਿਤ ਕਰੋ



ਨੀਂਦ ਦੀ ਸਵੱਛਤਾ

- ਸੌਣ ਤੋਂ ਇੱਕ ਘੰਟਾ ਪਹਿਲਾਂ ਇਲੈਕਟ੍ਰੋਨਿਕ ਉਪਕਰਣਾਂ (ਯਾਂਨੀ, ਟੀਵੀ ਅਤੇ/ਜਾਂ ਫੋਨ) ਨੂੰ ਬੰਦ ਕਰ ਦਿਓ
- ਦੁਪਹਿਰ ਅਤੇ ਸ਼ਾਮ ਨੂੰ ਕੈਫੀਨ ਨੂੰ ਸੀਮਿਤ ਕਰੋ ਜਾਂ ਪਰਹੇਜ਼ ਕਰੋ
- ਸੌਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਆਰਾਮਦਾਇਕ ਗਤੀਵਿਧੀ (ਉਦਾ., ਨਹਾਉਣਾ ਜਾਂ ਪੜ੍ਹਨਾ) ਕਰਨ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰੋ



ਘੱਟ ਤਣਾਅ ਲਓ

- ਮਿਲੇ ਵਰਤੋਂ--ਦੋਸਤਾਂ, ਪਰਿਵਾਰ, ਜਾਂ ਗੁਆਂਢੀਆਂ ਨਾਲ ਮੇਲਜੋਲ ਕਰੋ
- ਡੂੰਘਾ ਸਾਹ ਲੈਣ ਜਾਂ ਧਿਆਨ ਲਗਾਉਣ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰੋ
- ਰੋਜ਼ਨਾਮਚਾ ਲਿਖਣਾ

ਆਪਣੇ ਸਿਹਤ-ਸੰਭਾਲ ਪ੍ਰਦਾਤਾ ਨਾਲ ਚਰਚਾ ਕਰੋ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਕੀ ਹਾਸਲ ਕੀਤਾ ਹੈ ਅਤੇ ਉਹ ਤੁਹਾਡੇ ਬੇਹਤਰ ਸਮਰਥਨ ਲਈ ਮਦਦ ਕਿਵੇਂ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਯਾਦ ਰੱਖੋ ਕਿ ਸਫਲਤਾ ਅਤੇ ਅਸਫਲਤਾ ਆਉਂਦੀ-ਜਾਂਦੀ ਹੈ--ਵਿਵਹਾਰ ਬਦਲਣ ਵਿੱਚ ਸਮਾਂ ਲੱਗਦਾ ਹੈ!

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



ਸਾਰੇ ਵੈੱਬਸਾਈਟ ਨੋਵੋ ਨੋਰਡਿਸਕ ਆਫ ਆਸਟਰੀਆ ਅਤੇ ਨੋਵੋ ਨੋਰਡਿਸਕ ਕੈਨੇਡਾ ਇੰਕ. ਦੁਆਰਾ ਲਾਈਸੈਂਸ ਹੇਠਾਂ ਵਰਤੇ ਜਾਂਦੇ ਹਨ।
Novo Nordisk Canada Inc., ਵੈੱਬਸਾਈਟ: (905) 629-4222 ਜਾਂ 1-800-465-4334. www.novonordisk.ca
© Novo Nordisk Canada Inc.
CA230B00033P

