

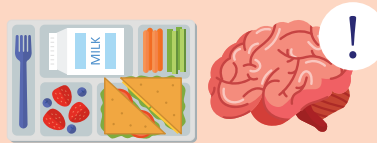
ਆਪਣੇ “ਬਿਹਤਰੀਨ ਵਜ਼ਨ” ਦਾ ਪਤਾ ਲਗਾਓ

ਹਰ ਵਿਅਕਤੀ ਦਾ ਵਜ਼ਨ ਘਟਾਉਣ ਦਾ ਸਫਰ ਨਵੇਕਲਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ

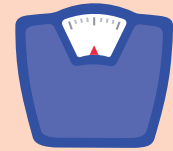
ਤੁਹਾਡਾ ਵਜ਼ਨ ਤੁਹਾਡੀ ਨਵੇਕਲੀ ਭੁੱਖ ਪ੍ਰਣਾਲੀ ਅਤੇ ਵਾਤਾਵਰਣ ਦਾ ਸੁਮੇਲ ਹੈ।¹



ਸਾਡੇ ਜੈਨੇਟਿਕ ਸਾਡੀ ਨਵੇਕਲੀ ਭੁੱਖ ਪ੍ਰਣਾਲੀ ਦਾ ਨਿਰਧਾਰਨ ਕਰਦੇ ਹਨ।¹



ਸਾਡਾ ਦਿਮਾਗ ਵਜ਼ਨ ਘਟਾਉਣ ਲਈ ਇੱਕ “ਧਮਕੀ” ਵਜੋਂ ਪ੍ਰਤੀਕਿਰਿਆ ਕਰਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਇੰਝ ਕੰਮ ਕਰਦਾ ਹੈ ਜਿਸ ਨਾਲ ਤੁਹਾਨੂੰ ਜ਼ਿਆਦਾ ਭੁੱਖ ਲੱਗਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਪੇਟ ਘੱਟ ਭਰਦਾ ਹੈ।



ਹਰ ਵਿਅਕਤੀ ਮੋਟਾਪੇ ਦੇ ਇਲਾਜ ਲਈ ਵੱਖਰੇ ਢੰਗ ਨਾਲ ਪ੍ਰਤੀਕਿਰਿਆ ਕਰਦਾ ਹੈ।¹



ਟੀਚੇ ਵਾਲੇ ਵਜ਼ਨ, ਲਕਸ਼ਿਤ ਵਜ਼ਨ ਅਤੇ ਆਦਰਸ਼ ਵਜ਼ਨ ਤੋਂ ਦੂਰ ਜਾਣ ਬਾਰੇ ਵਿਚਾਰ ਕਰੋ ਕਿਉਂਕਿ ਕੋਈ ਵੀ ਵਿਅਕਤੀ ਇਹ ਭਵਿੱਖਬਾਣੀ ਨਹੀਂ ਕਰ ਸਕਦਾ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਕਿੰਨਾ ਵਜ਼ਨ ਘਟਾਓਗੇ।

ਵਜ਼ਨ ਘਟਾਉਣ ਦੇ ਨਾਲ ਕੁਝ ਸਿਹਤ ਲਾਭ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ:¹

- ਟਾਈਪ 2 ਡਾਇਬੀਟੀਜ਼ ਵਿਕਸਿਤ ਹੋਣ ਦਾ ਹੋਰ ਘੱਟ ਜੋਖਮ
- ਗੋਡੇ ਜਾਂ ਕੁੱਲੇ ਦੇ ਗਠੀਏ ਵਿੱਚ ਆਰਾਮ
- ਦਿਲ ਦੀ ਸਿਹਤ ਅਤੇ ਕਾਰਡੀਓਵਾਸਕੁਲਰ ਬਿਮਾਰੀ ਦੇ ਜੋਖਮ ਕਾਰਕਾਂ ਵਿੱਚ ਸੁਧਾਰ
- ਚਿਰਕਾਲੀ ਸੋਜਸ਼ ਦਾ ਘੱਟਣਾ
- ਕੈਂਸਰ ਦੇ ਬਹੁਤ ਘੱਟ ਜੋਖਮ ਕਾਰਕ
- ਲੰਮੀ ਅਤੇ ਬੇਹਤਰ ਨੀਂਦ
- ਪੋਲੀਸਿਸਟਿਕ ਓਵੇਰੀ ਸਿੰਡਰੋਮ (polycystic ovary syndrome, PCOS) ਦੇ ਲੱਛਣਾਂ ਵਿੱਚ ਸੁਧਾਰ
- ਰੂਮੇਟੀ ਗਠੀਆਂ ਵਿੱਚ ਆਰਾਮ
- ਮੈਟਾਬੋਲਿਕ ਡਿਸਫੰਕਸ਼ਨ-ਸਬੰਧਤ ਸਟੀਟੋਹੈਪੈਟਾਈਟਿਸ (non-alcoholic steatohepatitis, MASH) ਦੇ ਚਿੰਨ੍ਹਾਂ ਵਿੱਚ ਸੁਧਾਰ

ਆਪਣੇ-ਆਪ ਨੂੰ ਖੁਸ਼, ਸਿਹਤਮੰਦ ਰੱਖਣ ਲਈ ਕੰਮ ਕਰੋ



ਜ਼ਰੂਰੀ ਨਹੀਂ ਹੈ ਕਿ ਸਫਲਤਾ ਨੂੰ ਸਕੇਲ ਉੱਤੇ ਨੰਬਰ ਨਾਲ ਮਾਪਿਆ ਜਾਵੇ

ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੀ ਸਿਹਤ ਅਤੇ ਖੁਸ਼ੀ ਦਾ ਸਮਰਥਨ ਕਰਦੇ ਵਜ਼ਨ ਨੂੰ ਹਾਸਲ ਕਰਨ ਅਤੇ ਕਾਇਮ ਰੱਖਣ ਲਈ ਕੰਮ ਕਰਦੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਪਣਾ “ਬਿਹਤਰੀਨ ਵਜ਼ਨ” ਮਿਲ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਆਪਣੇ ਵਜ਼ਨ ਦਾ ਪ੍ਰਬੰਧ ਕਰਨਾ ਜੀਵਨ ਭਰ ਚੱਲਣ ਵਾਲੀ ਕਿਰਿਆ ਹੈ—ਟਿਕਾਊ ਅਤੇ ਲੰਮੀ-ਮਿਆਦ ਦੇ ਵਾਸਤਵਿਕ ਸਮਾਧਾਨ ਤੁਹਾਡੇ ਸਭ ਤੋਂ ਵੱਧ ਸਿਹਤਮੰਦ ਜੀਵਨ ਜੀਉਣ ਉੱਤੇ ਵੱਡਾ ਅਸਰ ਪਾਉਣਗੇ!

ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਅਜਿਹੇ ਵਜ਼ਨ ਦਾ ਉਦੇਸ਼ ਰੱਖਦੇ ਹੋਏ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦੇ ਹੋ ਜਿਸ ਨੂੰ ਕਾਇਮ ਰੱਖਣਾ ਅਸੰਭਵ ਹੈ ਅਤੇ ਇਸ ਨੂੰ ਹਾਸਲ ਕਰਨ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰਕੇ ਤੁਸੀਂ ਦੁਖੀ ਹੁੰਦੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਇਹ ਤੁਹਾਡਾ “ਬਿਹਤਰੀਨ ਵਜ਼ਨ” ਨਹੀਂ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਵਜ਼ਨ ਕੋਈ ਵਿਵਹਾਰ ਨਹੀਂ ਹੈ, ਅਤੇ ਇਸ ਨੂੰ ਵਿਵਹਾਰ ਵਾਂਗ ਨਿਯੰਤ੍ਰਿਤ ਨਹੀਂ ਕੀਤਾ ਜਾ ਸਕਦਾ।

ਕੀ ਤੁਸੀਂ ਜਾਣਦੇ ਹੋ ਕਿ ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ-ਆਪ ਨੂੰ ਸਰੀਰਕ, ਭਾਵਨਾਤਮਕ, ਅਤੇ ਮਾਨਸਿਕ ਤੌਰ 'ਤੇ ਬਿਹਤਰੀਨ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਇਹ ਤੁਹਾਡਾ “ਬਿਹਤਰੀਨ ਵਜ਼ਨ” ਹੁੰਦਾ ਹੈ।



ਹਵਾਲਾ: 1. Wharton S, et al. Obesity in adults: a clinical practice guideline. *CMAJ*. 2020;192:E875-91.

ਸਾਰੇ ਟ੍ਰੇਡਮਾਰਕ Novo Nordisk A/S ਦੀ ਮਲਕੀਅਤ ਹਨ ਅਤੇ Novo Nordisk Canada Inc. ਦੁਆਰਾ ਵਰਤੇ ਜਾਂਦੇ ਹਨ।
Novo Nordisk Canada Inc., ਟੈਲੀਫੋਨ: (905) 629-4222 ਜਾਂ 1-800-465-4334. www.novonordisk.ca
©Novo Nordisk Canada Inc.
CA240B00057P