

Fantastic 40

ਸਿਹਤਮੰਦ
ਭਾਰ ਪ੍ਰਾਪਤ

ਕਰਨ ਲਈ

40 ਸੁਝਾਅ

ਕਾਰਵਾਈ ਯੋਗ ਸੁਝਾਅ, ਪੋਸ਼ਣ ਸੂਝ ਅਤੇ ਜੀਵਨਸ਼ੈਲੀ ਵਿੱਚ ਤਬਦੀਲੀਆਂ ਦੀ ਖੋਜ ਕਰੋ ਜੋ ਇੱਕ ਖੁਸ਼ ਅਤੇ ਸਿਹਤਮੰਦ ਸਰੀਰ ਲਈ ਤੁਹਾਡੇ ਆਦਰਸ਼ ਭਾਰ ਨੂੰ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਨ ਅਤੇ ਬਣਾਈ ਰੱਖਣ ਵਿੱਚ ਤੁਹਾਡੀਆਂ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ਾਂ ਦਾ ਸਮਰਥਨ ਕਰਨਗੇ।



ਖੇਤਰੀ ਭਾਸ਼ਾਵਾਂ ਵਿੱਚ
ਮੈਗਜ਼ੀਨ ਨੂੰ ਡਾਊਨਲੋਡ
ਕਰਨ ਲਈ ਸਕੈਨ ਕਰੋ



ਸਿਹਤਮੰਦ ਭਾਰ ਪ੍ਰਾਪਤ

ਕਰਨ ਲਈ

40 ਸੁਝਾਅ



ਵਿਸ਼ਾ ਸੂਚੀ

ਸਿਹਤਮੰਦ ਭਾਰ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਨ ਦੇ ਸਿਹਤਮੰਦ ਤਰੀਕੇ	02
ਕੀ ਤੁਸੀਂ ਜਾਣਦੇ ਹੋ?.....	02
ਟ੍ਰਿਮ ਕਰੋ ਅਤੇ ਤਰੱਕੀ ਕਰੋ: 40 ਸਿਹਤਮੰਦ ਭਾਰ ਸੁਝਾਵਾਂ ਲਈ ਤੁਹਾਡੀ ਗਾਈਡ	03
ਸਿਹਤਮੰਦ ਖਾਣ ਦੀਆਂ ਆਦਤਾਂ.....	04
ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਜੀਵਨ ਸ਼ੈਲੀ ਵਿੱਚ ਤਬਦੀਲੀਆਂ.....	12
ਸਿਹਤਮੰਦ ਭੋਜਨ ਤਬਦੀਲੀ.....	14
ਖਾਣਾ ਪਕਾਉਣ ਦੀਆਂ ਆਦਤਾਂ.....	16
ਸਰੀਰਕ ਤੌਰ 'ਤੇ ਕਿਰਿਆਸ਼ੀਲ ਰਹਿਣਾ.....	19
ਹਵਾਲੇ.....	21

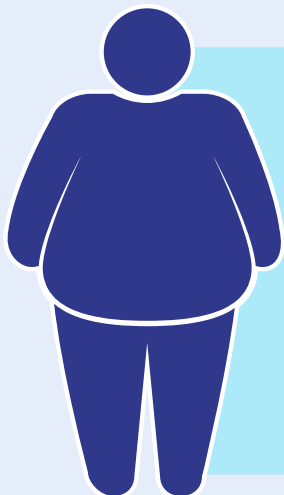
ਸਿਹਤਮੰਦ ਭਾਰ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਨ ਦੇ ਸਿਹਤਮੰਦ ਤਰੀਕੇ

ਕੀ ਤੁਸੀਂ ਜਾਣਦੇ ਹੋ?

- ਜ਼ਿਆਦਾ ਭਾਰ ਅਤੇ ਮੋਟਾਪਾ ਅਸਧਾਰਨ ਜਾਂ ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਚਰਬੀ ਜਮ੍ਹਾਂ ਹੋਣ ਨੂੰ ਦਰਸਾਉਂਦਾ ਹੈ, ਜੋ ਸਿਹਤ ਲਈ ਖਤਰਾ ਪੈਦਾ ਕਰਦੇ ਹਨ।
- ਉਹ ਘਾਤਕ ਚਿਰਕਾਲੀਨ ਸਥਿਤੀਆਂ, ਖਾਸ ਕਰਕੇ ਦਿਲ ਅਤੇ ਖੂਨ ਪਰਵਾਹੀ ਨਾੜੀਆਂ ਸੰਬੰਧੀ ਬਿਮਾਰੀਆਂ ਅਤੇ ਸਟ੍ਰੋਕ ਵਰਗੀਆਂ ਦਿਲ ਦੀਆਂ ਬਿਮਾਰੀਆਂ ਵਿੱਚ ਪ੍ਰਮੁੱਖ ਯੋਗਦਾਨ ਪਾਉਂਦੇ ਹਨ।
- ਵਧੇਰੇ ਭਾਰ ਜਾਂ ਮੋਟਾਪੇ ਕਾਰਨ ਪੈਦਾ ਹੋਣ ਵਾਲੀਆਂ ਜਟਿਲ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਕਾਰਨ ਸਾਲਾਨਾ 4 ਮਿਲੀਅਨ ਤੋਂ ਵੱਧ ਜਾਨਾਂ ਚਲੀਆਂ ਜਾਂਦੀਆਂ ਹਨ।



ਵਧੇਰੇ ਭਾਰ ਅਤੇ ਮੋਟਾਪੇ ਵਿੱਚ ਯੋਗਦਾਨ ਪਾਉਣ ਵਾਲੇ ਕਾਰਕ ਅਕਸਰ ਟਾਲੇ ਜਾ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਉਚਿਤ ਦਖਲ ਨਾਲ ਉਲਟਾਇਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ, ਜਿਸ ਵਿੱਚ ਸਿਹਤਮੰਦ ਆਦਤਾਂ ਨੂੰ ਅਪਣਾਉਣਾ, ਨਿਯਮਤ ਸਰੀਰਕ ਗਤੀਵਿਧੀ ਨੂੰ ਸ਼ਾਮਲ ਕਰਨਾ ਅਤੇ ਧਿਆਨ ਪੂਰਵਕ ਖੁਰਾਕ ਤਬਦੀਲੀਆਂ ਕਰਨਾ ਸ਼ਾਮਲ ਹੈ।



ਭਾਰ ਨਿਯੰਤਰਣ



ਕੈਲੋਰੀ ਨਿਯੰਤਰਣ



ਵਧੇਰੇ ਸਬਜ਼ੀਆਂ



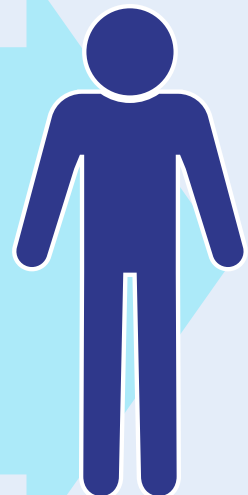
ਪਾਣੀ ਦਾ ਸੰਤੁਲਨ



ਸਰੀਰਕ ਗਤੀਵਿਧੀ



ਲੋੜੀਂਦੀ ਨੀਂਦ





ਸਿਹਤਮੰਦ ਖਾਣ ਦੀਆਂ ਆਦਤਾਂ

01



ਸਹੀ ਤਰਲ ਪਦਾਰਥ ਪੀਓ

ਉਚਿਤ ਮਾਤਰਾ ਵਿੱਚ ਪਾਣੀ ਪੀ ਕੇ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਹਾਈਡਰੇਟ ਰਹੋ, ਜੋ ਸਰੀਰਕ ਕਾਰਜਾਂ ਲਈ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ। ਪਾਣੀ ਨਾ ਸਿਰਫ ਭੁੱਖ ਨੂੰ ਰੋਕਣ ਵਿੱਚ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰਦਾ ਹੈ ਬਲਕਿ ਪਾਚਕ ਕਿਰਿਆ ਨੂੰ ਵੀ ਵਧਾਉਂਦਾ ਹੈ, ਉਰਜਾ ਦੇ ਪੱਧਰ ਨੂੰ ਵਧਾਉਂਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਵਧੇਰੇ ਪ੍ਰਭਾਵਸ਼ਾਲੀ ਅਤੇ ਕੁਸ਼ਲ ਕਸਰਤ ਦੀ ਸਹੂਲਤ ਦਿੰਦਾ ਹੈ। ਵਾਧੂ ਹਾਈਡ੍ਰੇਸ਼ਨ ਲਾਭਾਂ ਲਈ ਜੂਸ/ਚਾਹ ਦੇ ਇੱਕ ਆਰਾਮਦਾਇਕ ਕੱਪ ਦਾ ਅਨੰਦ ਲਓ

ਨਾਸ਼ਤਾ ਨਾ ਛੱਡੋ

'ਅਮਰੀਕਨ ਜਰਨਲ ਆਫ ਕਲੀਨਿਕਲ ਨਿਊਟ੍ਰੀਸ਼ਨ' ਵਿੱਚ ਪ੍ਰਕਾਸ਼ਿਤ ਖੋਜ ਵਿੱਚ ਖੁਲਾਸਾ ਹੋਇਆ ਹੈ ਕਿ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਵਿਅਕਤੀਆਂ ਨੇ ਆਪਣੇ ਰੁਟੀਨ ਵਿੱਚ ਨਾਸ਼ਤੇ ਨੂੰ ਸ਼ਾਮਲ ਕੀਤਾ, ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੇ ਲੰਬੇ ਸਮੇਂ ਤੱਕ ਭਾਰ ਨੂੰ ਬਣਾਈ ਰੱਖਣ ਵਿੱਚ ਵਧੇਰੇ ਸਫਲਤਾ ਦਾ ਅਨੁਭਵ ਕੀਤਾ, ਜੋ ਹੋਰ ਅਧਿਐਨਾਂ ਦੇ ਅਨੁਸਾਰ ਭਾਰ ਘਟਾਉਣ 'ਤੇ ਇਸ ਦੇ ਸਕਾਰਾਤਮਕ ਪ੍ਰਭਾਵ ਨੂੰ ਦਰਸਾਉਂਦਾ ਹੈ।

02





ਆਪਣੇ ਖਾਣੇ ਦਾ ਜ਼ਿਆਦਾ ਹਿੱਸਾ ਸਵੇਰੇ ਖਾਓ

ਦਿਨ ਲੰਘਣ ਦੇ ਨਾਲ-ਨਾਲ ਭੋਜਨ ਦੇ ਸੇਵਨ ਵਿੱਚ ਹੌਲੀ-ਹੌਲੀ ਕਮੀ ਦੀ ਚੋਣ ਕਰੋ। ਜਰਨਲ 'ਨਿਊਟ੍ਰੀਐਂਟਸ' ਵਿੱਚ ਇੱਕ ਅਧਿਐਨ ਨੇ ਦੱਸਿਆ ਕਿ ਦਿਨ ਦੀ ਸ਼ੁਰੂਆਤ ਵਿੱਚ ਜ਼ਿਆਦਾਤਰ ਕੈਲੋਰੀਆਂ ਦਾ ਸੇਵਨ ਕਰਨ ਨਾਲ ਭਾਰ ਵਿੱਚ ਤਬਦੀਲੀ ਨੂੰ ਫਾਇਦਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ

ਭੋਜਨ ਦੇ ਭਾਗਾਂ ਵਿੱਚ ਕਟੌਤੀ ਕਰੋ

ਜੇ ਆਪਣੀ ਖੁਰਾਕ ਨੂੰ ਵਿਵਸਥਿਤ ਕਰਨ ਨਾਲ ਕੋਈ ਫ਼ਰਕ ਨਹੀਂ ਪੈਂਦਾ, ਤਾਂ ਆਪਣੇ ਭੋਜਨ ਦੇ ਹਿੱਸੇ ਨੂੰ ਬਦਲਣ 'ਤੇ ਵਿਚਾਰ ਕਰੋ। ਭਾਰ ਨੂੰ ਤੁਹਾਡੇ ਭੋਜਨ ਦੀ ਕਿਸਮ ਨੂੰ ਬਦਲੇ ਬਿਨਾਂ ਤੁਹਾਡੇ ਦੁਆਰਾ ਖਪਤ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ ਮਾਤਰਾ ਨੂੰ ਸੋਧ ਕੇ ਘਟਾਇਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ।



05

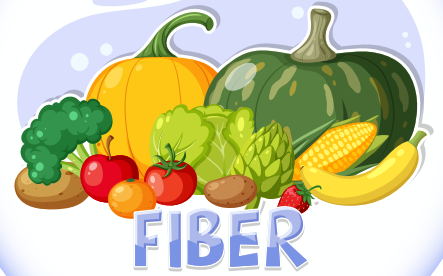


ਆਪਣੇ ਭੋਜਨ ਦੇ ਸੇਵਨ ਨੂੰ ਪ੍ਰਤੀ ਦਿਨ 100 ਕੈਲੋਰੀਆਂ ਤੱਕ ਘਟਾਓ

ਸਿਧਾਂਤਕ ਤੌਰ 'ਤੇ, ਭੋਜਨ ਦੇ ਸੇਵਨ ਨੂੰ 100 ਕੈਲੋਰੀਆਂ ਤੱਕ ਘਟਾਉਣਾ ਘੱਟੋ-ਘੱਟ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਨਾਲ ਪ੍ਰਤੀ ਮਹੀਨਾ ਲਗਭਗ ਇੱਕ ਪੌਂਡ (1 lb = 3500 ਕੈਲੋਰੀ) ਘਟਾਉਣ ਦੇ ਬਰਾਬਰ ਹੈ। ਇਸ ਤੋਂ ਇਲਾਵਾ, ਹੌਲੀ ਰਫਤਾਰ ਨਾਲ ਖਾਣਾ ਵਾਧੂ ਕੈਲੋਰੀਆਂ ਨੂੰ ਘਟਾਉਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ, ਕਿਉਂਕਿ ਤੁਹਾਡੇ ਪੇਟ ਨੂੰ ਪੇਟ ਭਰਨ ਦਾ ਸੰਕੇਤ ਦੇਣ ਵਿੱਚ ਲਗਭਗ 15 ਤੋਂ 20 ਮਿੰਟ ਲੱਗਦੇ ਹਨ

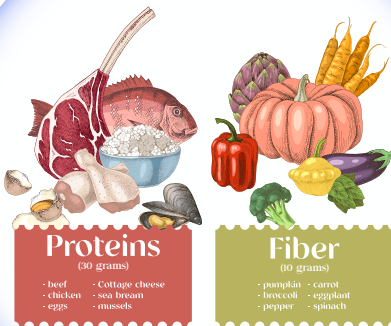
ਵਧੇਰੇ ਫਾਈਬਰ ਖਾਓ

ਸੰਤੁਸ਼ਟੀਜਨਕ ਅਤੇ ਸੁਚਾਰੂ ਪਾਚਨ ਪ੍ਰਕਿਰਿਆ ਲਈ ਫਾਈਬਰ ਨੂੰ ਆਪਣੀ ਖੁਰਾਕ ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਮਲ ਕਰੋ। ਮਾਇਓ ਕਲੀਨਿਕ ਸਿਫਾਰਸ਼ ਕਰਦਾ ਹੈ ਕਿ ਮਰਦਾਂ ਨੂੰ ਰੋਜ਼ਾਨਾ 30 ਤੋਂ 38 ਗ੍ਰਾਮ ਫਾਈਬਰ ਨੂੰ ਭੋਜਨ ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਮਲ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਆਪਣੇ ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਸੇਵਨ ਦੇ ਸਮਰਥਨ ਲਈ ਫਾਈਬਰ ਨਾਲ ਭਰਪੂਰ ਭੋਜਨ ਸ਼ਾਮਲ ਕਰੋ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਸੰਪੂਰਨ ਕਣਕ ਦੀ ਰੋਟੀ, ਓਟਸ, ਸੇਬ, ਨਾਸ਼ਪਾਤੀ, ਹਰੇ ਮਟਰ, ਬਦਾਮ, ਬ੍ਰੋਕਲੀ, ਦਾਲ ਅਤੇ ਹੋਰ ਬਹੁਤ ਕੁਝ



30/10 ਭੋਜਨ ਖਾਓ

ਅਸਾਨੀ ਨਾਲ ਭਾਰ ਘਟਾਉਣ ਅਤੇ ਸਮੁੱਚੀ ਸਿਹਤ ਨੂੰ ਵਧਾਉਣ ਲਈ, ਹਰ ਖਾਣੇ ਵਿੱਚ ਲੋੜੀਂਦੇ ਪ੍ਰੋਟੀਨ ਅਤੇ ਫਾਈਬਰ ਨੂੰ ਤਰਜੀਹ ਦਿਓ। ਇੱਕ ਨਵੀਂ ਖਾਣ ਦੀ ਸ਼ੈਲੀ ਨੂੰ ਅਪਣਾਉਣ ਵਿੱਚ ਪ੍ਰਤੀ ਭੋਜਨ ਘੱਟੋ-ਘੱਟ 30 ਗ੍ਰਾਮ ਪ੍ਰੋਟੀਨ ਅਤੇ 10 ਗ੍ਰਾਮ ਫਾਈਬਰ ਦਾ ਸੇਵਨ ਸ਼ਾਮਲ ਹੈ। ਇਹ ਸੁਮੇਲ ਭੋਜਨ ਦੌਰਾਨ ਇੱਕ ਸੰਤੁਸ਼ਟੀਜਨਕ ਭਾਵਨਾ ਨੂੰ ਯਕੀਨੀ ਬਣਾਉਂਦੇ ਹੋਏ ਮਾਸਪੇਸ਼ੀਆਂ ਦੀ ਸਾਂਭ-ਸੰਭਾਲ ਅਤੇ ਵਿਕਾਸ ਦਾ ਸਮਰਥਨ ਕਰਦਾ ਹੈ, ਜਿਸ ਨਾਲ ਤੁਹਾਡੇ ਪੇਟ ਨੂੰ ਅਗਲੇ ਭੋਜਨ ਤੱਕ ਭਰੇ ਰਹਿਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਮਿਲਦੀ ਹੈ।



ਭੁੱਖ ਲੱਗਣ 'ਤੇ ਖਾਓ

ਭੁੱਖ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਸਰੀਰ ਦੀ ਊਰਜਾ ਦੀ ਜ਼ਰੂਰਤ ਵਜੋਂ ਪਛਾਣੋ, ਕਮਜ਼ੋਰੀ ਵਜੋਂ ਨਹੀਂ। ਅਧਿਐਨ ਇਸ ਗੱਲ 'ਤੇ ਜ਼ੋਰ ਦਿੰਦੇ ਹਨ ਕਿ ਲੰਬੇ ਸਮੇਂ ਤੱਕ ਵਰਤ ਰੱਖਣ ਨਾਲ ਅਕਸਰ ਜ਼ਿਆਦਾ ਖਾਣਾ ਪੈਂਦਾ ਹੈ, ਇਸ ਲਈ ਆਪਣੇ ਸਰੀਰ ਦੇ ਸੰਕੇਤਾਂ 'ਤੇ ਧਿਆਨ ਦਿਓ। ਜਦੋਂ ਭੋਜਨ ਦੇ ਸਮਿਆਂ ਵਿਚਕਾਰ ਭੁੱਖ ਲੱਗਦੀ ਹੈ, ਤਾਂ ਪ੍ਰੋਟੀਨ ਅਤੇ ਫਾਈਬਰ ਨਾਲ ਭਰਪੂਰ ਸਨੈਕਸ ਦੀ ਚੋਣ ਕਰੋ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਸੇਬ, ਛੋਲੇ, ਅਖਰੋਟ, ਪੁੰਗਰੇ ਬੀਜ ਜਾਂ ਮਖਾਨਾ। ਥਕਾਵਟ, ਚਿੰਤਾ ਜਾਂ ਭੁੱਖ ਨਾਲ ਸੰਬੰਧਿਤ ਭਾਵਨਾਵਾਂ ਨੂੰ ਗੈਰ-ਖਾਣ ਵਾਲੀਆਂ ਗਤੀਵਿਧੀਆਂ ਨਾਲ ਸੰਬੰਧਿਤ ਕਰਕੇ ਭਾਵਨਾਤਮਕ ਖਾਣ ਤੋਂ ਪਰਹੇਜ਼ ਕਰੋ। ਆਪਣੀ ਤੰਦਰੁਸਤੀ ਨੂੰ ਬਿਹਤਰ ਬਣਾਉਣ ਲਈ ਇੱਕ ਵਿਕਲਪ ਵਜੋਂ ਕਿਰਿਆਸ਼ੀਲ ਸੈਰ ਜਾਂ ਕਿਸੇ ਦੋਸਤ ਨਾਲ ਫੋਨ ਕਾਲ 'ਤੇ ਵਿਚਾਰ ਕਰੋ।



09

80%

ਉਦੋਂ ਤੱਕ ਖਾਓ ਜਦੋਂ ਤੱਕ ਤੁਹਾਡਾ ਪੇਟ 80 ਪ੍ਰਤੀਸ਼ਤ ਨਹੀਂ ਭਰਦਾ

80 ਪ੍ਰਤੀਸ਼ਤ ਪੇਟ ਭਰਨ 'ਤੇ ਰੁਕਣ ਦਾ ਅਭਿਆਸ ਕਰੋ, ਜਿੱਥੇ ਤੁਸੀਂ ਸੰਤੁਸ਼ਟ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦੇ ਹੋ ਪਰ ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਭਰੇ ਹੋਏ ਨਹੀਂ ਹੋ। ਇਸ ਵਿੱਚ ਕੁਝ ਜਗ੍ਹਾ ਬਚੀ ਹੋਣ ਨਾਲ ਸੰਤੁਸ਼ਟ ਹੋਣਾ, ਹੌਲੀ ਖਾਣ ਦੀ ਮਹੱਤਤਾ 'ਤੇ ਜ਼ੋਰ ਦੇਣਾ, ਆਪਣੀ ਭੁੱਖ ਦੇ ਸੰਕੇਤਾਂ ਨੂੰ ਵਿਵਸਥਿਤ ਕਰਨਾ ਅਤੇ ਆਪਣੇ ਆਮ ਸੇਵਨ ਨਾਲੋਂ ਥੋੜ੍ਹਾ ਘੱਟ ਖਪਤ ਕਰਨਾ ਸ਼ਾਮਲ ਹੈ।

ਖਾਣੇ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਹਾਈਡਰੇਟ ਹੋਵੋ

ਵਿਗਿਆਨਕ ਖੋਜ ਦਰਸਾਉਂਦੀ ਹੈ ਕਿ ਖਾਣੇ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਇੱਕ ਗਲਾਸ ਪਾਣੀ ਪੀਣ ਨਾਲ ਪੇਟ ਭਰਨ ਦੀ ਭਾਵਨਾ ਅਤੇ ਸੰਤੁਸ਼ਟੀ ਦੀ ਸੰਵੇਦਨਾ ਵਧਦੀ ਹੈ। ਵਰਜੀਨੀਆ ਟੈਕ ਦੇ ਇੱਕ ਅਧਿਐਨ ਤੋਂ ਪਤਾ ਲੱਗਿਆ ਹੈ ਕਿ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਭਾਗੀਦਾਰਾਂ ਨੇ ਖਾਣੇ ਤੋਂ 30 ਮਿੰਟ ਪਹਿਲਾਂ ਪਾਣੀ ਪੀਤਾ ਸੀ, ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਲੋਕਾਂ ਨਾਲੋਂ 13 ਪ੍ਰਤੀਸ਼ਤ ਘੱਟ ਖਾਣਾ ਖਾਧਾ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨੇ ਪਾਣੀ ਨਹੀਂ ਪੀਤਾ ਸੀ। ਹਾਈਡਰੇਟਿਡ ਰਹਿਣਾ ਤੁਹਾਡੀ ਭੁੱਖ ਨੂੰ ਕੰਟਰੋਲ ਕਰਨ ਲਈ ਇੱਕ ਵਾਧੂ ਉਤਸ਼ਾਹ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਦਾ ਹੈ।

10



11



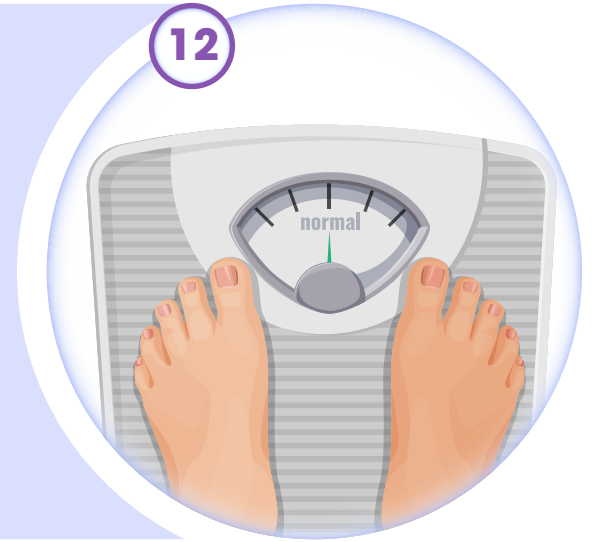
ਮਿੱਠੇ ਸਨੈਕਸ ਖਾਣੇ ਘਟਾਓ

ਕੂਕੀਜ਼ ਅਤੇ ਕੈਂਡੀਜ਼ ਵਰਗੇ ਮਿੱਠੀਆਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਦੀ ਬਜਾਏ ਸਿਹਤਮੰਦ ਸਨੈਕਸ ਦੀ ਚੋਣ ਕਰੋ, ਇਹ ਖੂਨ ਵਿਚਲੀ ਸ਼ੂਗਰ ਦੇ ਪੱਧਰਾਂ ਨੂੰ ਤੇਜ਼ੀ ਨਾਲ ਵਧਾ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ ਅਤੇ ਇਨਸੁਲਿਨ ਅਤੇ ਚਰਬੀ ਦੇ ਭੰਡਾਰਨ ਦਾ ਕਾਰਨ ਬਣ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ। ਖਾਣਿਆਂ ਦੇ ਵਿਚਕਾਰ ਬਿਹਤਰ ਪੋਸ਼ਣ ਵਿਕਲਪਾਂ ਨੂੰ ਉਤਸ਼ਾਹਿਤ ਕਰਨ ਲਈ ਸੰਪੂਰਨ ਤਾਜ਼ੇ ਫਲ ਅਤੇ ਮਿਸ਼ਰਤ ਸੁੱਕੇ ਮੇਵੇ ਵਰਗੇ ਵਿਕਲਪਾਂ ਦੀ ਚੋਣ ਕਰੋ।

12

ਆਪਣੇ ਭਾਰ ਨੂੰ ਨਿਯਮਿਤ ਤੌਰ 'ਤੇ ਤੋਲੋ

ਨਿਯਮਤ ਤੌਰ 'ਤੇ ਭਾਰ ਤੋਲਣਾ, ਭਾਰ ਦੀ ਸਾਂਭ-ਸੰਭਾਲ, ਪ੍ਰਗਤੀ ਬਾਰੇ ਜਾਗਰੂਕਤਾ ਵਧਾਉਣ ਅਤੇ ਭਾਰ ਨਿਯੰਤਰਣ ਵਿਹਾਰਾਂ ਨੂੰ ਉਤਸ਼ਾਹਤ ਕਰਨ ਲਈ ਇੱਕ ਕੀਮਤੀ ਸਾਧਨ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਉਹ ਵਿਅਕਤੀ ਜੋ ਆਪਣੇ ਭਾਰ ਦੀ ਨਿਗਰਾਨੀ ਕਰਦੇ ਹਨ ਉਹ ਅਕਸਰ ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਘੱਟ ਕੈਲੋਰੀਆਂ ਦੀ ਖਪਤ ਕਰਦੇ ਹਨ, ਜੋ ਭਾਰ ਘਟਾਉਣ ਦੀ ਦੇਖਭਾਲ ਵਿੱਚ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਇੱਕ ਅਧਿਐਨ ਦੇ ਅਨੁਸਾਰ, ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਲੋਕਾਂ ਨੇ ਹਫ਼ਤੇ ਵਿੱਚ ਛੇ ਦਿਨ ਆਪਣਾ ਭਾਰ ਤੋਲਿਆ, ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੇ ਆਪਣੇ ਭਾਰ ਦੀ ਘੱਟ ਨਿਗਰਾਨੀ ਕਰਨ ਵਾਲਿਆਂ ਦੀ ਤੁਲਨਾ ਵਿੱਚ ਪ੍ਰਤੀ ਦਿਨ ਔਸਤਨ 300 ਘੱਟ ਕੈਲੋਰੀ ਦੀ ਖਪਤ ਕੀਤੀ।



13

ਆਪਣੀ ਕਾਰਬੋਹਾਈਡਰੇਟ ਦੀ ਖਪਤ ਨੂੰ ਸੀਮਤ ਕਰੋ

ਭਾਰ ਦੀ ਸਾਂਭ-ਸੰਭਾਲ ਵਧੇਰੇ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਨ ਯੋਗ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੀ ਖੁਰਾਕ ਵਿੱਚ ਕਾਰਬੋਹਾਈਡਰੇਟ ਦੀਆਂ ਕਿਸਮਾਂ ਅਤੇ ਮਾਤਰਾਵਾਂ 'ਤੇ ਧਿਆਨ ਨਾਲ ਵਿਚਾਰ ਕਰਦੇ ਹੋ। ਸਫੈਦ ਰੋਟੀ, ਪਾਸਤਾ ਅਤੇ ਫਲਾਂ ਦੇ ਜੂਸ ਵਰਗੇ ਰਿਫਾਇੰਡ ਕਾਰਬੋਹਾਈਡਰੇਟ ਦੀ ਜ਼ਿਆਦਾ ਖਪਤ ਤੁਹਾਡੇ ਭਾਰ ਦੇ ਟੀਚਿਆਂ ਵਿੱਚ ਰੁਕਾਵਟ ਪਾ ਸਕਦੀ ਹੈ ਕਿਉਂਕਿ ਉਨ੍ਹਾਂ ਵਿੱਚ ਕੁਦਰਤੀ ਫਾਈਬਰ ਦੀ ਘਾਟ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਜੋ ਭਰਪੂਰਤਾ ਦੀ ਭਾਵਨਾ ਪੈਦਾ ਕਰਨ ਲਈ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਘੱਟ ਫਾਈਬਰ ਵਾਲੀ ਖੁਰਾਕ ਭਾਰ ਵਧਾਉਣ ਅਤੇ ਮੋਟਾਪੇ ਨਾਲ ਜੁੜੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਇਸ ਤੋਂ ਇਲਾਵਾ, ਸਮੁੱਚੇ ਕਾਰਬੋਹਾਈਡਰੇਟ ਦੀ ਖਪਤ ਨੂੰ ਸੀਮਤ ਕਰਨਾ ਭਾਰ ਘਟਾਉਣ ਨੂੰ ਬਣਾਈ ਰੱਖਣ ਵਿੱਚ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ, ਕੁਝ ਅਧਿਐਨ ਸੁਝਾਅ ਦਿੰਦੇ ਹਨ ਕਿ ਭਾਰ ਘਟਾਉਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਘੱਟ ਕਾਰਬੋਹਾਈਡਰੇਟ ਵਾਲੀ ਖੁਰਾਕ ਖਾਣ ਵਾਲੇ ਵਿਅਕਤੀ ਲੰਬੇ ਸਮੇਂ ਵਿੱਚ ਆਪਣਾ ਭਾਰ ਬਣਾਈ ਰੱਖਣ ਦੀ ਵਧੇਰੇ ਸੰਭਾਵਨਾ ਰੱਖਦੇ ਹਨ।



ਧਿਆਨ ਪੂਰਵਕ ਖਾਣ ਦਾ ਅਭਿਆਸ ਕਰੋ

ਧਿਆਨ ਪੂਰਵਕ ਖਾਣ ਵਿੱਚ ਅੰਦਰੂਨੀ ਭੁੱਖ ਦੇ ਸੰਕੇਤਾਂ ਵੱਲ ਧਿਆਨ ਦੇਣਾ, ਧਿਆਨ ਭਟਕਾਉਣ ਤੋਂ ਬਿਨਾਂ ਹੌਲੀ-ਹੌਲੀ ਖਾਣਾ ਅਤੇ ਹਰੇਕ ਬੁਰਕੀ ਦਾ ਸੁਆਦ ਲੈਣਾ ਸ਼ਾਮਲ ਹੈ। ਇਹ ਭਾਵਨਾਤਮਕ ਖਾਣ ਵਰਗੇ ਵਿਹਾਰਾਂ ਨੂੰ ਸੰਬੋਧਿਤ ਕਰਕੇ ਭਾਰ ਦੀ ਸਾਂਭ-ਸੰਭਾਲ ਵਿੱਚ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਬਹੁਤ ਜਲਦੀ ਖਾਣ ਨਾਲ ਜ਼ਿਆਦਾ ਖਾਣਾ ਪੈ ਸਕਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਸ਼ਰਾਬ ਅਤੇ ਖੰਡ ਨਾਲ ਭਰਪੂਰ ਸੋਡੇ ਵਾਧੂ ਕੈਲੋਰੀਆਂ ਦਾ ਯੋਗਦਾਨ ਪਾਉਂਦੇ ਹਨ। ਕੈਲੋਰੀ-ਚੇਤੰਨ ਵਿਕਲਪਾਂ ਦੀ ਚੋਣ ਕਰੋ ਅਤੇ ਪੌਸ਼ਟਿਕ ਭੋਜਨਾਂ ਨੂੰ ਤਰਜੀਹ ਦੇਣ ਲਈ ਆਤਮ ਤ੍ਰਿਪਤੀ ਨੂੰ ਸੀਮਤ ਕਰੋ।

14



15



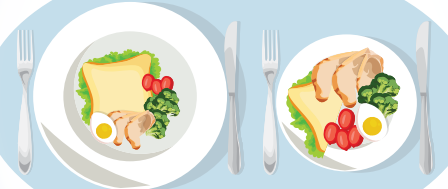
ਫਲਾਂ ਦੇ ਜੂਸ ਦੀ ਬਜਾਏ ਸੰਪੂਰਨ ਫਲਾਂ ਦੀ ਚੋਣ ਕਰੋ

ਫਲ ਪਾਣੀ, ਫਾਈਬਰ, ਵਿਟਾਮਿਨ ਅਤੇ ਐਂਟੀਆਕਸੀਡੈਂਟ ਪੇਸ਼ ਕਰਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਕੁਦਰਤੀ ਸ਼ੂਗਰ ਹੌਲੀ-ਹੌਲੀ ਪਚਦੀ ਹੈ, ਜਿਸ ਨਾਲ ਬਲੱਡ ਸ਼ੂਗਰ ਦੇ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਉਤਾਰ-ਚੜਾਅ ਤੋਂ ਬਚਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਦੇ ਉਲਟ, ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਫਲਾਂ ਦੇ ਜੂਸ ਵਿੱਚ ਫਾਈਬਰ ਦੀ ਘਾਟ ਹੁੰਦੀ ਹੈ, ਜਿਸ ਨਾਲ ਖੂਨ ਵਿਚਲੀ ਸ਼ੂਗਰ ਤੇਜ਼ੀ ਨਾਲ ਵੱਧ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਕੁਝ ਫਲਾਂ ਦੇ ਜੂਸ ਵਿੱਚ ਸ਼ੂਗਰ ਸ਼ਾਮਲ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਅਸਲ ਫਲਾਂ ਦੇ ਪੌਸ਼ਟਿਕ ਲਾਭਾਂ ਦੀ ਘਾਟ ਹੁੰਦੀ ਹੈ, ਜਿਸ ਨਾਲ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਇੱਕ ਵਾਰ ਵਿੱਚ ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਕੈਲੋਰੀ ਦੀ ਖਪਤ ਵਿੱਚ ਯੋਗਦਾਨ ਪਾਉਣ ਦੀ ਸੰਭਾਵਨਾ ਵੱਧ ਜਾਂਦੀ ਹੈ।

ਛੋਟੀਆਂ ਪਲੇਟਾਂ ਵਿੱਚ ਖਾਓ

ਡਿਨਰਵੇਅਰ ਦੇ ਆਕਾਰ ਦੀ ਤੁਹਾਡੀ ਚੋਣ ਤੁਹਾਡੇ ਭੋਜਨ ਦੇ ਸੇਵਨ ਨੂੰ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਕਰ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਇੱਕ ਵੱਡੀ ਪਲੇਟ ਤੁਹਾਡੇ ਹਿੱਸੇ ਨੂੰ ਛੋਟਾ ਦਿਖਾ ਸਕਦੀ ਹੈ, ਜਦੋਂ ਕਿ ਇੱਕ ਛੋਟੀ ਪਲੇਟ ਇੱਕ ਵੱਡੇ ਹਿੱਸੇ ਦਾ ਭਰਮ ਦੇ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਖੋਜ ਸੁਝਾਅ ਦਿੰਦੀ ਹੈ ਕਿ ਛੋਟੀ ਪਲੇਟ ਵਿੱਚ ਖਾਣਾ ਭਰਪੂਰਤਾ ਅਤੇ ਘੱਟ ਊਰਜਾ ਦੀ ਖਪਤ ਦੀਆਂ ਭਾਵਨਾਵਾਂ ਨਾਲ ਜੁੜਿਆ ਹੋਇਆ ਹੈ, ਖਾਸਕਰ ਉਨ੍ਹਾਂ ਲੋਕਾਂ ਵਿੱਚ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਸਰੀਰ ਦਾ ਭਾਰ ਸਿਹਤਮੰਦ ਹੈ। ਇਹ ਮਨੋਵਿਗਿਆਨਕ ਚਾਲ ਜ਼ਿਆਦਾ ਖਾਣ ਨੂੰ ਰੋਕਣ, ਬਿਹਤਰ ਭਾਗ ਨਿਯੰਤਰਣ ਅਤੇ ਸੰਤੁਸ਼ਟੀ ਨੂੰ ਉਤਸ਼ਾਹਿਤ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰਦੀ ਹੈ।

16



17



ਰਾਤ ਦਾ ਖਾਣਾ ਜਲਦੀ ਅਤੇ ਹਲਕਾ ਖਾਣ 'ਤੇ ਵਿਚਾਰ ਕਰੋ

ਰਾਤ ਦੇ ਖਾਣੇ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਊਰਜਾ ਖਰਚ ਸੀਮਤ ਹੋਣ ਨੂੰ ਧਿਆਨ ਵਿੱਚ ਰੱਖਦੇ ਹੋਏ, ਜਲਦੀ ਅਤੇ ਹਲਕੇ ਰਾਤ ਦੇ ਖਾਣੇ ਦੀ ਚੋਣ ਕਰੋ। ਆਪਣੇ ਸ਼ਾਮ ਦੇ ਖਾਣੇ ਨੂੰ ਹਲਕਾ ਰੱਖੋ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਸਬਜ਼ੀ ਦੀ ਕਰੀ ਦੇ ਨਾਲ ਇੱਕ ਰੋਟੀ ਖਾਣਾ ਜਾਂ ਸੂਪ ਪੀਣਾ। ਇਹ ਪੱਕਾ ਕਰੋ ਕਿ ਰਾਤ ਦਾ ਖਾਣਾ ਸੌਣ ਤੋਂ ਘੱਟੋ-ਘੱਟ ਚਾਰ ਘੰਟੇ ਪਹਿਲਾਂ ਖਾ ਲਿਆ ਜਾਵੇ, ਕਿਉਂਕਿ ਖਾਣ ਤੋਂ ਤੁਰੰਤ ਬਾਅਦ ਸੌਣ ਨਾਲ ਭਾਰ ਵਧਣ ਵਿੱਚ ਯੋਗਦਾਨ ਪੈ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਆਪਣੇ ਸੋਡੀਅਮ ਅਤੇ ਪੋਟਾਸ਼ੀਅਮ ਦੇ ਪੱਧਰਾਂ ਬਾਰੇ ਧਿਆਨ ਰੱਖੋ

ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਨਮਕ ਦਾ ਸੇਵਨ, ਔਸਤਨ 9 - 12 g ਪ੍ਰਤੀ ਦਿਨ, ਨਾਕਾਫੀ ਪੋਟਾਸ਼ੀਅਮ ਦਾ ਸੇਵਨ (3.5 g ਤੋਂ ਘੱਟ), ਹਾਈ ਬਲੱਡ ਪ੍ਰੈਸ਼ਰ ਵਿੱਚ ਯੋਗਦਾਨ ਪਾ ਸਕਦਾ ਹੈ, ਜਿਸ ਨਾਲ ਦਿਲ ਦੀ ਬਿਮਾਰੀ ਅਤੇ ਸਟ੍ਰੋਕ ਦਾ ਖਤਰਾ ਵੱਧ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਨਮਕ ਦੇ ਸੇਵਨ ਨੂੰ ਘਟਾਉਣ ਲਈ, ਖਾਣਾ ਪਕਾਉਣ ਵੇਲੇ ਨਮਕ ਅਤੇ ਉੱਚ ਸੋਡੀਅਮ ਵਾਲੇ ਮਸਾਲਿਆਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਨੂੰ ਸੀਮਤ ਕਰੋ, ਮੇਜ਼ 'ਤੇ ਨਮਕ ਜਾਂ ਉੱਚ-ਸੋਡੀਅਮ ਸੋਸ ਰੱਖਣ ਤੋਂ ਪਰਹੇਜ਼ ਕਰੋ, ਨਮਕੀਨ ਸਨੈਕਸ ਵਿੱਚ ਕਟੌਤੀ ਕਰੋ ਅਤੇ ਘੱਟ ਸੋਡੀਅਮ ਸਮੱਗਰੀ ਵਾਲੇ ਉਤਪਾਦਾਂ ਦੀ ਚੋਣ ਕਰੋ। ਪੋਟਾਸ਼ੀਅਮ ਨਾਲ ਭਰਪੂਰ ਤਾਜ਼ੇ ਫਲਾਂ (ਐਵੋਕਾਡੋ, ਕੇਲੇ, ਸੰਤਰੇ ਆਦਿ) ਅਤੇ ਸਬਜ਼ੀਆਂ (ਬੀਨਜ਼, ਆਲੂ, ਪਾਲਕ, ਬ੍ਰੋਕਲੀ, ਟਮਾਟਰ, ਆਦਿ) ਨੂੰ ਆਪਣੀ ਖੁਰਾਕ ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਮਲ

18



19



ਸਨੈਕਸ ਨਾਲ ਸਮਾਰਟ ਬਣੋ

ਭਾਰ ਘਟਾਉਂਦੇ ਸਮੇਂ, ਸਾਰੇ ਸਨੈਕਸ ਨੂੰ ਛੱਡਣ ਦੀ ਜ਼ਰੂਰਤ ਨਹੀਂ ਹੈ। ਸਨੈਕਸ ਲਾਲਸਾ ਨੂੰ ਰੋਕਣ ਵਿੱਚ ਲਾਭਦਾਇਕ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ, ਪਰ ਭੁੱਖ ਲੱਗਣ 'ਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦਾ ਸੇਵਨ ਕਰਨਾ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹੈ, ਨਾ ਕਿ ਬੋਰੀਅਤ ਵੇਲੇ। ਸਿਹਤਮੰਦ ਸਨੈਕਸ (ਦਹੀਂ, ਦੁੱਧ, ਪੀਨਟ ਬਟਰ, ਘਰ ਦਾ ਬਣਿਆ ਟ੍ਰੈਲ ਮਿਕਸ, ਏਅਰ-ਪੌਪਡ ਪੌਪਕੋਰਨ, ਕੇਲਾ ਆਈਸਕਰੀਮ, ਆਦਿ) ਦੀ ਚੋਣ ਕਰੋ ਜੋ ਭਾਰ ਪ੍ਰਬੰਧਨ ਅਤੇ ਸਮੁੱਚੀ ਸਿਹਤ ਦੇਵਾਂ ਨੂੰ ਉਤਸ਼ਾਹਤ ਕਰਦੇ ਹਨ। ਨਿਯਮਿਤ ਅਤੇ ਸੰਤੁਸ਼ਟੀਜਨਕ ਭੋਜਨ ਬੇਲੋੜੇ ਸਨੈਕਸ ਦੀ ਸੰਭਾਵਨਾ ਨੂੰ ਘਟਾ ਸਕਦੇ ਹਨ।

ਸੂਪ ਨੂੰ ਆਪਣੀ ਖੁਰਾਕ ਦੇ ਹਿੱਸੇ ਵਜੋਂ ਚੁਣੋ

ਘੱਟ ਕੈਲੋਰੀਆਂ ਨਾਲ ਸੰਤੁਸ਼ਟ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਨ ਲਈ ਆਪਣੇ ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਖਾਣੇ ਵਿੱਚ ਤਰੀ-ਅਧਾਰਤ ਸੂਪ ਸ਼ਾਮਲ ਕਰੋ। ਸੂਪ ਖਾਣੇ ਦੀ ਸ਼ੁਰੂਆਤ ਵਿੱਚ ਖਾਸ ਤੌਰ 'ਤੇ ਪ੍ਰਭਾਵਸ਼ਾਲੀ ਹੁੰਦੇ ਹਨ, ਤੁਹਾਡੀ ਖਾਣ ਦੀ ਗਤੀ ਨੂੰ ਹੌਲੀ ਕਰਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੀ ਭੁੱਖ ਨੂੰ ਰੋਕਦੇ ਹਨ। ਘੱਟ ਸੋਡੀਅਮ ਵਾਲੀ ਤਰੀ ਜਾਂ ਡੱਬਾਬੰਦ ਸੂਪ ਨਾਲ ਸ਼ੁਰੂਆਤ ਕਰੋ ਅਤੇ ਤਾਜ਼ੀਆਂ ਜਾਂ ਜੰਮੀਆਂ ਸਬਜ਼ੀਆਂ ਨਾਲ ਇਸ ਨੂੰ ਉਬਾਲ ਕੇ ਇਸਦਾ ਸੁਆਦ ਵਧਾਓ। ਕਰੀਮ ਵਾਲੇ ਸੂਪਾਂ ਤੋਂ ਸਾਵਧਾਨ ਰਹੋ, ਕਿਉਂਕਿ ਉਨ੍ਹਾਂ ਵਿੱਚ ਚਰਬੀ ਅਤੇ ਕੈਲੋਰੀ ਦੀ ਮਾਤਰਾ ਵਧੇਰੇ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ।

20





21



ਉਹ ਸਾਰਾ ਕੁਝ ਜੋ ਤੁਸੀਂ ਬੁਫੇ ਵਿੱਚ ਖਾ ਸਕਦੇ ਹੋ ਉਸ ਤੋਂ ਪਰਹੇਜ਼ ਕਰੋ

ਜਦੋਂ ਬੇਅੰਤ ਵਿਕਲਪਾਂ ਦਾ ਸਾਹਮਣਾ ਕਰਨਾ ਪੈਂਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਆਪਣੇ ਭੋਜਨ ਦੇ ਸੇਵਨ ਦਾ ਪ੍ਰਬੰਧਨ ਕਰਨਾ ਚੁਣੌਤੀਪੂਰਨ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਜਦੋਂ ਵੀ ਸੰਭਵ ਹੋਵੇ ਲਾ ਕਾਰਟੇ ਡਾਇਨਿੰਗ ਦੀ ਚੋਣ ਕਰੋ, ਕਿਉਂਕਿ ਇਹ ਆਮ ਤੌਰ 'ਤੇ ਉਹ ਸਾਰਾ ਕੁਝ ਜੋ ਤੁਸੀਂ ਬੁਫੇ ਵਿੱਚ ਖਾ ਸਕਦੇ ਹੋ, ਉਸ ਨਾਲ ਜੁੜੇ ਜ਼ਿਆਦਾ ਖਪਤ ਦੇ ਰੁਝਾਨ ਨੂੰ ਘੱਟ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰਦਾ ਹੈ।

ਨੀਲੇ ਰੰਗ ਦੀਆਂ ਪਲੇਟਾਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰੋ

ਹੈਰਾਨੀ ਦੀ ਗੱਲ ਹੈ ਕਿ ਤੁਹਾਡੇ ਪਕਵਾਨਾਂ ਦਾ ਰੰਗ ਤੁਹਾਡੇ ਦੁਆਰਾ ਆਪਣੇ ਆਪ ਪਰੋਸੇ ਜਾਣ ਵਾਲੇ ਭੋਜਨ ਦੀ ਮਾਤਰਾ ਨੂੰ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਖੋਜ ਦਰਸਾਉਂਦੀ ਹੈ ਕਿ ਜਿੰਨਾ ਜ਼ਿਆਦਾ ਭੋਜਨ ਪਲੇਟ ਦੇ ਰੰਗ ਨਾਲ ਮਿਲਦਾ ਹੈ, ਓਨਾ ਹੀ ਵੱਡਾ ਹਿੱਸਾ ਤੁਸੀਂ ਖਾਂਦੇ ਹੋ। ਧਿਆਨ ਪੂਰਵਕ ਖਾਣ ਦੀ ਆਦਤ ਨੂੰ ਉਤਸ਼ਾਹਿਤ ਕਰਨ ਲਈ, ਪਲੇਟਾਂ ਨੂੰ ਵੱਖਰੇ ਰੰਗ ਵਿੱਚ ਵਰਤਣ 'ਤੇ ਵਿਚਾਰ ਕਰੋ। 'ਐਪੇਟਾਇਟ ਜਰਨਲ' ਵਿੱਚ ਪ੍ਰਕਾਸ਼ਤ 2018 ਦੇ ਇੱਕ ਅਧਿਐਨ ਵਿੱਚ ਖੁਲਾਸਾ ਹੋਇਆ ਹੈ ਕਿ ਨੀਲੀਆਂ ਪਲੇਟਾਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਵਿਅਕਤੀ ਚਿੱਟੀਆਂ ਜਾਂ ਲਾਲ ਪਲੇਟਾਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਨ ਵਾਲਿਆਂ ਨਾਲੋਂ ਘੱਟ ਸੇਵਨ ਕਰਦੇ ਹਨ। ਡਾਕਟਰੀ ਮਾਹਰ ਸੁਝਾਅ ਦਿੰਦੇ ਹਨ ਕਿ ਇਸ ਨੂੰ ਇਸ ਤੱਥ ਲਈ ਜ਼ਿੰਮੇਵਾਰ ਠਹਿਰਾਇਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ ਕਿ ਨੀਲਾ ਰੰਗ ਆਮ ਤੌਰ 'ਤੇ 'ਲੋੜੀਂਦੇ' ਭੋਜਨਾਂ ਨਾਲ ਜੁੜਿਆ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦਾ।

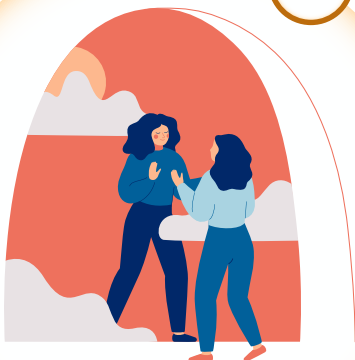
22





ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਜੀਵਨ ਸ਼ੈਲੀ ਵਿੱਚ ਤਬਦੀਲੀਆਂ

23



ਚੰਗੇ ਦਿਖੋ, ਚੰਗਾ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰੋ

ਜ਼ਿਆਦਾ ਆਕਾਰ ਦੇ ਕੱਪੜਿਆਂ ਨੂੰ ਛੱਡ ਕੇ "ਚੰਗੇ ਦਿਖੋ, ਚੰਗਾ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰੋ" ਮੰਤਰ ਨੂੰ ਅਪਣਾਓ। ਕੋਈ ਵੀ ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਜਗ੍ਹਾ ਰੋਕਣ ਵਾਲੀ ਚੀਜ਼ ਜਾਂ ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਵਿਸਥਾਰਯੋਗ ਚੀਜ਼ ਦਾਨ ਕਰੋ। ਆਰਾਮਦਾਇਕ ਪਹਿਰਾਵੇ ਵਿੱਚ ਨਿਵੇਸ਼ ਕਰੋ ਜੋ ਤੁਹਾਨੂੰ ਖੁਸ਼ੀ ਅਤੇ ਵਿਸ਼ਵਾਸ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਦੇ ਹਨ।

ਲੋੜੀਂਦੀ ਨੀਂਦ ਲਓ

ਇਹ ਯਕੀਨੀ ਕਰੋ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਲੋੜੀਂਦੀ ਨੀਂਦ ਲੈਂਦੇ ਹੋ, ਹਰ ਰਾਤ ਘੱਟੋ-ਘੱਟ 8 ਘੰਟਿਆਂ ਦੀ ਨੀਂਦ ਦਾ ਟੀਚਾ ਰੱਖਦੇ ਹੋ। ਸ਼ਿਕਾਗੋ ਯੂਨੀਵਰਸਿਟੀ ਦੇ ਇੱਕ ਤਾਜ਼ਾ ਅਧਿਐਨ ਤੋਂ ਪਤਾ ਲੱਗਿਆ ਹੈ ਕਿ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਵਿਅਕਤੀਆਂ ਨੇ ਆਪਣੀ ਨੀਂਦ ਦੀ ਮਿਆਦ ਨੂੰ 8 ਘੰਟਿਆਂ ਤੱਕ ਵਧਾ ਦਿੱਤਾ ਹੈ, ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੇ ਸਿਫਾਰਸ਼ ਕੀਤੀ ਨੀਂਦ ਨਾ ਲੈਣ ਵਾਲਿਆਂ ਦੀ ਤੁਲਨਾ ਵਿੱਚ ਪ੍ਰਤੀ ਦਿਨ ਲਗਭਗ 260 ਕੈਲੋਰੀਆਂ ਦੀ ਘੱਟ ਖਪਤ ਕੀਤੀ। ਇਹ ਪ੍ਰਤੀ ਹਫ਼ਤੇ ਲਗਭਗ 2,000 ਘੱਟ ਕੈਲੋਰੀਆਂ ਦੇ ਬਰਾਬਰ ਹੈ। ਕਈ ਹੋਰ ਸਿਹਤ ਲਾਭਾਂ ਦੇ ਨਾਲ, ਉਚਿਤ ਨੀਂਦ ਲੈਣਾ ਭਾਰ ਦਾ ਪ੍ਰਬੰਧਨ ਕਰਨ ਦਾ ਇੱਕ ਸਧਾਰਨ ਪਰ ਪ੍ਰਭਾਵਸ਼ਾਲੀ ਤਰੀਕਾ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ।

24



25



ਸੌਣ ਦੇ ਸਮੇਂ ਦੀ ਰੁਟੀਨ 'ਤੇ ਟਿਕੇ ਰਹੋ

ਸੌਣ ਦਾ ਇੱਕ ਨਿਰੰਤਰ ਸਮਾਂ ਸਥਾਪਤ ਕਰੋ, ਕਿਉਂਕਿ ਖੋਜ ਦਰਸਾਉਂਦੀ ਹੈ ਕਿ ਰਾਤ ਨੂੰ ਦੇਰ ਤੱਕ ਜਾਗਣਾ ਦਿਨ ਭਰ ਕੈਲੋਰੀ ਦੀ ਖਪਤ ਵਿੱਚ ਵਾਧੇ ਨਾਲ ਜੁੜਿਆ ਹੋਇਆ ਹੈ। ਜਲਦੀ ਸੌਣ ਨਾਲ ਅੱਧੀ ਰਾਤ ਦੇ ਸਨੈਕਸ ਦਾ ਮੌਕਾ ਖਤਮ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਜੋ ਬਿਹਤਰ ਤਰੀਕੇ ਨਾਲ ਸਮੁੱਚੀ ਸਿਹਤ ਵਿੱਚ ਯੋਗਦਾਨ ਪਾਉਂਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਤੋਂ ਇਲਾਵਾ, ਉਚਿਤ ਨੀਂਦ ਭਾਰ ਘਟਾਉਣ ਨਾਲ ਜੁੜੀ ਹੋਈ ਹੈ, ਇਸ ਲਈ ਸੌਣ ਦੇ ਸਮੇਂ ਦੀ ਪਾਲਣਾ ਕਰਨਾ ਭਾਰ ਪ੍ਰਬੰਧਨ ਨੂੰ ਸੰਬੋਧਿਤ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਨਿਯਮਤ ਨੀਂਦ ਦੀ ਰੁਟੀਨ ਨੂੰ ਅਪਣਾ ਕੇ ਸਿਹਤ ਵਿੱਚ ਸੁਧਾਰ ਕਰਨ ਲਈ ਆਪਣੇ ਤਰੀਕੇ ਨਾਲ ਸੌਂਵੋ।

ਆਪਣੇ ਤਣਾਅ ਦੇ ਪੱਧਰਾਂ ਨੂੰ ਨਿਯੰਤਰਿਤ ਕਰੋ

ਤਣਾਅ ਦਾ ਪ੍ਰਭਾਵਸ਼ਾਲੀ ਢੰਗ ਨਾਲ ਪ੍ਰਬੰਧਨ ਭਾਰ ਨਿਯੰਤਰਣ ਵਿੱਚ ਮਹੱਤਵਪੂਰਣ ਭੂਮਿਕਾ ਨਿਭਾਉਂਦਾ ਹੈ। ਵਧੇ ਹੋਏ ਤਣਾਅ ਦੇ ਪੱਧਰ ਕੋਰਟੀਸੋਲ ਦੇ ਨਿਕਾਸ ਨੂੰ ਚਾਲੂ ਕਰਕੇ ਭਾਰ ਨੂੰ ਮੁੜ ਵਧਾ ਸਕਦੇ ਹਨ, ਜੋ ਪੇਟ ਦੀ ਚਰਬੀ ਵਿੱਚ ਵਾਧਾ, ਭੁੱਖ ਵਧਣ ਅਤੇ ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਭੋਜਨ ਦੇ ਸੇਵਨ ਨਾਲ ਜੁੜਿਆ ਇੱਕ ਹਾਰਮੋਨ ਹੈ। ਤਣਾਅ ਅਕਸਰ ਭੁੱਖ ਨਾ ਹੋਣ 'ਤੇ ਵੀ ਉਕਸਾਉ ਢੰਗ ਨਾਲ ਖਾਣ ਨੂੰ ਪ੍ਰੇਰਿਤ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਖੁਸ਼ਕਿਸਮਤੀ ਨਾਲ, ਵੱਖ-ਵੱਖ ਰਣਨੀਤੀਆਂ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਕਸਰਤ, ਯੋਗ ਅਤੇ ਧਿਆਨ, ਤਣਾਅ ਨਾਲ ਲੜਨ ਅਤੇ ਸਮੁੱਚੀ ਤੰਦਰੁਸਤੀ ਵਿੱਚ ਸੁਧਾਰ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ।

26



27

LIMIT
your
SCREEN
TIME

ਸਕ੍ਰੀਨ ਸਮਾਂ ਸੀਮਤ ਕਰੋ

ਸਕ੍ਰੀਨ ਸਮਾਂ ਅਕਸਰ ਗਤੀਸ਼ੀਲ ਵਿਹਾਰ ਦਾ ਅਨੁਵਾਦ ਕਰਦਾ ਹੈ, ਚਾਹੇ ਉਹ ਤੁਹਾਡੇ ਟੈਬਲੇਟ, ਫੋਨ, ਕੰਪਿਊਟਰ ਜਾਂ ਟੀਵੀ 'ਤੇ ਹੋਵੇ। ਸਕ੍ਰੀਨ ਨਾਲ ਚਿਪਕੇ ਰਹਿਣ 'ਤੇ ਜ਼ਿਆਦਾ ਖਾਣਾ ਸੌਖਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਆਪਣੇ ਲਈ ਇੱਕ ਕਰਫਿਊ ਸਥਾਪਤ ਕਰੋ, ਹਰ ਰੋਜ਼ ਦੇਖਣ ਜਾਂ ਸਰਫਿੰਗ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਬਿਤਾਉਣ ਵਾਲੇ ਸਮੇਂ ਦੀ ਮਾਤਰਾ ਨੂੰ ਸੀਮਤ ਕਰੋ।



ਸਿਹਤਮੰਦ ਭੋਜਨ ਤਬਦੀਲੀ

28



ਸਾਈਡ ਪਕਵਾਨਾਂ ਨੂੰ ਉਬਾਲੀਆਂ ਹੋਈਆਂ ਸਬਜ਼ੀਆਂ ਨਾਲ ਬਦਲੋ

ਆਪਣੀ ਖੁਰਾਕ ਵਿੱਚ ਸਬਜ਼ੀਆਂ ਨੂੰ ਸ਼ਾਮਲ ਕਰਨਾ ਭਾਰ ਘਟਾਉਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਜ਼ਰੂਰੀ ਪੌਸ਼ਟਿਕ ਤੱਤ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਉਬਾਲੀਆਂ ਹੋਈਆਂ ਸਬਜ਼ੀਆਂ ਨਾਲ ਸਾਈਡ ਪਕਵਾਨਾਂ ਨੂੰ ਬਦਲਣ ਦਾ ਸੁਝਾਅ ਦਿੱਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਘੱਟੋ-ਘੱਟ ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਘਰ ਵਿੱਚ ਹੁੰਦੇ ਹੋ।

ਸਿਹਤਮੰਦ ਤੇਲਾਂ ਦੀ ਚੋਣ ਕਰੋ

ਆਮ ਤੌਰ 'ਤੇ ਵਰਤੇ ਜਾਂਦੇ ਬੀਜ ਅਤੇ ਸਬਜ਼ੀਆਂ ਦੇ ਤੇਲ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਸੋਇਆਬੀਨ, ਕਪਾਹ, ਸੂਰਜਮੁਖੀ ਅਤੇ ਕੈਨੋਲਾ ਤੇਲ, ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਪ੍ਰੋਸੈਸ ਕੀਤੇ ਜਾਂਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਹਾਲ ਹੀ ਦੇ ਦਹਾਕਿਆਂ ਵਿੱਚ ਘਰਾਂ ਵਿੱਚ ਪ੍ਰਚਲਿਤ ਹੋ ਗਏ ਹਨ। ਓਮੇਗਾ-6 ਫੈਟੀ ਐਸਿਡ ਨਾਲ ਭਰਪੂਰ ਹੋਣ ਦੇ ਬਾਵਜੂਦ, ਉਨ੍ਹਾਂ ਵਿੱਚ ਦਿਲ ਸੰਬੰਧੀ ਸਿਹਤਮੰਦ ਓਮੇਗਾ-3s ਦੀ ਘਾਟ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਖੋਜ ਦਰਸਾਉਂਦੀ ਹੈ ਕਿ ਇੱਕ ਉੱਚ ਓਮੇਗਾ-6 ਤੋਂ ਓਮੇਗਾ-3 ਅਨੁਪਾਤ ਸੋਜਸ਼ ਵਿੱਚ ਯੋਗਦਾਨ ਪਾ ਸਕਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਇਹ ਦਿਲ ਦੀ ਬਿਮਾਰੀ, ਕੈਂਸਰ, ਓਸਟੀਓਪੋਰੋਸਿਸ ਅਤੇ ਆਟੋਇਮਿਊਨ ਵਿਕਾਰ ਵਰਗੀਆਂ ਚਿਰਕਾਲੀਨ ਸਥਿਤੀਆਂ ਨਾਲ ਜੁੜਿਆ ਹੋਇਆ ਹੈ। ਇਨ੍ਹਾਂ ਪ੍ਰੋਸੈਸਡ ਤੇਲਾਂ ਦੀ ਬਜਾਏ ਅਧਿਕ ਵਰਜਿਨ ਜੈਤੂਨ ਦਾ ਤੇਲ, ਐਵੋਕਾਡੋ ਤੇਲ ਅਤੇ ਨਾਰੀਅਲ ਤੇਲ ਵਰਗੇ ਸਿਹਤਮੰਦ ਵਿਕਲਪਾਂ ਦੀ ਚੋਣ ਕਰੋ।

29



30



ਖੁਰਾਕ ਵਿੱਚੋਂ ਮੈਦਾ, ਰੋਟੀ ਅਤੇ ਪਾਸਤਾ ਨੂੰ ਖਤਮ ਕਰੋ

ਰਿਫਾਇੰਡ ਆਟਾ ਜਾਂ ਮੈਦਾ, ਰਵਾਇਤੀ ਰੋਟੀ ਅਤੇ ਪਾਸਤਾ ਤੋਂ ਪਰਹੇਜ਼ ਕਰੋ ਕਿਉਂਕਿ ਇਹ ਭਾਰ ਵਧਾਉਣ ਵਿੱਚ ਯੋਗਦਾਨ ਪਾ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਇਸ ਦੀ ਬਜਾਏ, ਸਿਹਤਮੰਦ ਵਿਕਲਪਾਂ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਬ੍ਰਾਉਨ ਬ੍ਰੈਡ, ਮਲਟੀਗ੍ਰੇਨ ਬ੍ਰੈਡ ਅਤੇ ਬਿਹਤਰ ਸਮੁੱਚੀ ਸਿਹਤ ਲਈ ਸਮਾਨ ਵਿਕਲਪਾਂ 'ਤੇ ਵਿਚਾਰ ਕਰੋ।



ਖਾਣਾ ਪਕਾਉਣ ਦੀਆਂ ਆਦਤਾਂ

31



ਘਰ ਵਿੱਚ ਖਾਣਾ ਬਣਾਓ

ਘਰ ਵਿੱਚ ਖਾਣਾ ਬਣਾਉਣਾ ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਪਣੇ ਖਾਣੇ ਦੀ ਸਿਹਤਮੰਦਤਾ ਨੂੰ ਯਕੀਨੀ ਬਣਾਉਣ ਦੀ ਆਗਿਆ ਦਿੰਦਾ ਹੈ, ਕਿਉਂਕਿ ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਸ ਦੀ ਸਮੱਗਰੀ ਦਾ ਪੂਰਾ ਗਿਆਨ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਆਪਣੇ ਭੋਜਨ ਨੂੰ ਤਿਆਰ ਕਰਨਾ ਲੁਕੇ ਹੋਏ ਗੈਰ-ਸਿਹਤਮੰਦ ਜਾਂ ਉੱਚ ਕੈਲੋਰੀ ਤੱਤਾਂ ਬਾਰੇ ਚਿੰਤਾਵਾਂ ਨੂੰ ਖਤਮ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਅਧਿਐਨ ਦਰਸਾਉਂਦੇ ਹਨ ਕਿ ਘਰ ਵਿੱਚ ਖਾਣਾ ਬਣਾਉਣਾ ਮੋਟਾਪੇ ਦੇ ਘੱਟ ਜੋਖਮ ਅਤੇ ਖੁਰਾਕ ਦੀ ਗੁਣਵੱਤਾ ਵਿੱਚ ਸੁਧਾਰ ਨਾਲ ਜੁੜਿਆ ਹੋਇਆ ਹੈ, ਖਾਸ ਕਰਕੇ ਬੱਚਿਆਂ ਵਿੱਚ।

ਮੁੱਢਲੀਆਂ ਸਮੱਗਰੀਆਂ ਨਾਲ ਖਾਣਾ ਬਣਾਓ

ਇਸ ਵਿੱਚ ਸੰਪੂਰਨ ਭੋਜਨਾਂ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਕੱਚੀਆਂ ਸਬਜ਼ੀਆਂ, ਫਲ, ਪ੍ਰੋਟੀਨ ਅਤੇ ਸੰਪੂਰਨ ਅਨਾਜ ਨਾਲ ਸ਼ੁਰੂਆਤ ਕਰਨਾ ਅਤੇ ਸ਼ੁਰੂਆਤ ਤੋਂ ਭੋਜਨ ਤਿਆਰ ਕਰਨਾ ਸ਼ਾਮਲ ਹੈ। ਇਸ ਤਰੀਕੇ ਨਾਲ, ਤੁਸੀਂ ਭਰੋਸਾ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਕੁਦਰਤੀ ਤੌਰ 'ਤੇ ਵਾਧੂ ਸਮੱਗਰੀ ਤੋਂ ਮੁਕਤ ਭੋਜਨ ਦਾ ਸੇਵਨ ਕਰ ਰਹੇ ਹੋ।

32



33



ਸਬਜ਼ੀਆਂ ਨੂੰ ਵੱਡੇ ਆਕਾਰ ਵਿੱਚ ਕੱਟੋ

ਸਬਜ਼ੀਆਂ ਤਿਆਰ ਕਰਦੇ ਸਮੇਂ ਵੱਡੇ ਆਕਾਰ ਵਿੱਚ ਕੱਟਣ ਦੀ ਚੋਣ ਕਰੋ, ਕਿਉਂਕਿ ਉਹ ਘੱਟ ਤੇਲ ਸੋਖਦੀਆਂ ਹਨ। ਚਰਬੀ ਦੀ ਖਪਤ ਨੂੰ ਘਟਾਉਣ ਲਈ, ਖਾਣਾ ਬਣਾਉਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਸਮੱਗਰੀ ਨੂੰ ਤੇਲ ਨਾਲ ਹਲਕਾ ਕੋਟ ਕਰੋ, ਇੱਕ ਸਿਹਤਮੰਦ ਅਤੇ ਵਧੇਰੇ ਸੁਆਦੀ ਨਤੀਜੇ ਨੂੰ ਯਕੀਨੀ ਬਣਾਓ। ਵੱਡੇ ਟੁਕੜੇ ਨਮੀ ਅਤੇ ਕੁਦਰਤੀ ਰੰਗ ਨੂੰ ਬਰਕਰਾਰ ਰੱਖਦੇ ਹਨ, ਸਬਜ਼ੀਆਂ ਦੇ ਪੌਸ਼ਟਿਕ ਮੁੱਲ ਨੂੰ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਰੱਖਦੇ ਹਨ।

34



ਸਾਰੀਆਂ ਸਬਜ਼ੀਆਂ ਨੂੰ ਨਾ ਛਿੱਲੋ

ਪੋਸ਼ਕ ਤੱਤਾਂ ਦੇ ਸੇਵਨ ਨੂੰ ਵਧਾਉਣ ਲਈ ਪੂਰੀ ਸਬਜ਼ੀ ਨੂੰ ਛਿੱਲਣ ਤੋਂ ਪਰਹੇਜ਼ ਕਰੋ। ਸਬਜ਼ੀਆਂ ਦੇ ਛਿੱਲਕਿਆਂ ਵਿੱਚ ਫਾਈਬਰ, ਭਰਪੂਰਤਾ ਦੀ ਭਾਵਨਾ ਨੂੰ ਬਣਾਈ ਰੱਖਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਅਕਸਰ ਸਨੈਕਸ ਖਾਣ ਦੀ ਪ੍ਰਵਿਰਤੀ ਨੂੰ ਘਟਾਉਂਦਾ ਹੈ। ਸੇਬ, ਆਲੂ, ਖੀਰੇ, ਬੈਂਗਨ ਅਤੇ ਟਮਾਟਰ ਵਰਗੇ ਭੋਜਨਾਂ 'ਤੇ ਛਿੱਲ ਨੂੰ ਬਰਕਰਾਰ ਰੱਖੋ।

35



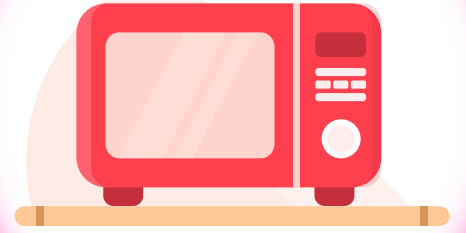
ਜੜੀ-ਬੂਟੀਆਂ ਅਤੇ ਮਸਾਲਿਆਂ ਨਾਲ ਪਕਵਾਨਾਂ ਨੂੰ ਸੁਆਦੀ ਬਣਾਓ

ਜੜੀ-ਬੂਟੀਆਂ ਅਤੇ ਮਸਾਲਿਆਂ ਨਾਲ ਪਕਵਾਨਾਂ ਦਾ ਸੁਆਦ ਵਧਾਓ। ਕਾਲੀ ਮਿਰਚ ਅਤੇ ਇਲਾਇਚੀ ਵਰਗੇ ਤਾਜ਼ੇ ਪੀਸੇ ਹੋਏ ਮਸਾਲੇ ਸੁਆਦ ਨੂੰ ਵਧਾਉਂਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਭਾਰ ਵਧਣ ਤੋਂ ਰੋਕਦੇ ਹੋਏ ਪ੍ਰਤੀਰੱਖਿਆ ਨੂੰ ਵਧਾਉਣ ਵਾਲੇ ਸਿਹਤ ਲਾਭ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਦੇ ਹਨ। ਇਹ ਮਸਾਲੇ ਵਾਧੂ ਕੈਲੋਰੀਆਂ ਜਾਂ ਸੋਡੀਅਮ ਨੂੰ ਸ਼ਾਮਲ ਕੀਤੇ ਬਿਨਾਂ ਭੋਜਨ ਨੂੰ ਭਰਪੂਰਤਾ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਦੇ ਹਨ। ਇੱਕ ਸਾਧਾਰਨ ਪਕਵਾਨ ਦੇ ਸੁਆਦ ਨੂੰ ਵਧਾਉਣ ਲਈ ਤਾਜ਼ੀ ਰੋਜ਼ਮੈਰੀ, ਤੁਲਸੀ ਅਤੇ ਕੜੀ ਪੱਤਿਆਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰੋ।

36

ਸਬਜ਼ੀਆਂ ਨੂੰ ਮਾਈਕ੍ਰੋਵੇਵ ਕਰੋ

ਸਬਜ਼ੀਆਂ ਨੂੰ ਮਾਈਕ੍ਰੋਵੇਵ ਕਰਨ ਦੀ ਚੋਣ ਕਰੋ ਕਿਉਂਕਿ ਇਹ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਪੌਸ਼ਟਿਕ ਤੱਤਾਂ ਨੂੰ ਬਰਕਰਾਰ ਰੱਖਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਖਾਣਾ ਬਣਾਉਣ ਦਾ ਇੱਕ ਤੇਜ਼ ਤਰੀਕਾ ਹੈ। ਮਾਈਕ੍ਰੋਵੇਵ ਵਿੱਚ ਸਬਜ਼ੀਆਂ ਨੂੰ ਸਟੀਮ ਕਰਨਾ ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਚਰਬੀ ਨੂੰ ਸ਼ਾਮਲ ਕੀਤੇ ਬਿਨਾਂ ਬਣਾਉਣ ਦਾ ਇੱਕ ਸ਼ਾਨਦਾਰ ਤਰੀਕਾ ਹੈ। ਇੱਕ ਅਧਿਐਨ ਦੇ ਅਨੁਸਾਰ, ਬ੍ਰੋਕਲੀ ਨੂੰ ਮਾਈਕ੍ਰੋਵੇਵ ਕਰਨ ਨਾਲ, ਸਟੀਮ ਕਰਨ ਜਾਂ ਉਬਾਲਣ ਨਾਲੋਂ ਵਧੇਰੇ ਵਿਟਾਮਿਨ ਸੀ ਨੂੰ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਰੱਖਿਆ ਗਿਆ।



37



ਸੁੱਕਾ ਭੁੰਨੋ, ਤਲੋ ਨਾ

ਤਲਣ ਦੀ ਬਜਾਏ ਸੁੱਕਾ ਭੁੰਨਣ ਦੀ ਚੋਣ ਕਰੋ, ਕਿਉਂਕਿ ਜ਼ਿਆਦਾ ਤੇਲ ਵਿੱਚ ਤਲਣ ਨਾਲ ਭੋਜਨ ਵਿੱਚ ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਚਰਬੀ ਜਮ੍ਹਾਂ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਸਬਜ਼ੀਆਂ ਡੀਹਾਈਡਰੇਟ ਹੋ ਜਾਂਦੀਆਂ ਹਨ। ਸਬਜ਼ੀਆਂ ਨੂੰ ਅਧਿਕ ਵਰਜਿਨ ਜੈਤੂਨ ਦੇ ਤੇਲ ਵਿੱਚ ਭੁੰਨਣਾ ਇੱਕ ਸਿਹਤਮੰਦ ਖਾਣਾ ਪਕਾਉਣ ਦਾ ਤਰੀਕਾ ਹੈ, ਕਿਉਂਕਿ ਜੈਤੂਨ ਦਾ ਤੇਲ ਖਾਣਾ ਪਕਾਉਣ ਵਾਲੇ ਤੇਲਾਂ ਵਿੱਚ ਐਂਟੀਆਕਸੀਡੈਂਟਾਂ ਅਤੇ ਫਾਈਟੋਨਿਊਟ੍ਰੀਐਂਟਸ ਦੇ ਉੱਚ ਪੱਧਰਾਂ ਨੂੰ ਵਧਾਉਂਦਾ ਹੈ। ਘੱਟ ਚਰਬੀ ਵਾਲੀਆਂ ਖਾਣਾ ਪਕਾਉਣ ਦੀਆਂ ਵਿਕਲਪਕ ਤਕਨੀਕਾਂ 'ਤੇ ਵਿਚਾਰ ਕਰੋ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਬੇਕ ਕਰਨਾ, ਬ੍ਰੋਇਲਿੰਗ, ਰੋਸਟਿੰਗ, ਸਟੂਇੰਗ ਅਤੇ ਸਟੀਮਿੰਗ।



ਸਰੀਰਕ ਤੌਰ 'ਤੇ ਕਿਰਿਆਸ਼ੀਲ ਰਹਿਣਾ

ਬੇਦਾਅਵਾ:

ਹੇਠਾਂ ਦਿੱਤੀ ਜਾਣਕਾਰੀ ਕੇਵਲ ਆਮ ਮਾਰਗ ਦਰਸ਼ਨ ਲਈ ਹੈ। ਕਿਸੇ ਵੀ ਕਸਰਤ ਨੂੰ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰਨ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ, ਕਿਸੇ ਯੋਗਤਾ ਪ੍ਰਾਪਤ ਸਿਹਤ ਸੰਭਾਲ ਪੇਸ਼ੇਵਰ ਨਾਲ ਸਲਾਹ-ਮਸ਼ਵਰਾ ਕਰਨ ਦੀ ਸਲਾਹ ਦਿੱਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ, ਖਾਸਕਰ ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਪਹਿਲਾਂ ਤੋਂ ਮੌਜੂਦਾ ਸਿਹਤ ਸੰਬੰਧੀ ਅਵਸਥਾ ਜਾਂ ਸ਼ੰਕੇ ਹਨ।

38



ਸਰੀਰਕ ਤੌਰ 'ਤੇ ਕਿਰਿਆਸ਼ੀਲ ਰਹੋ

ਕੈਲੋਰੀਆਂ ਨੂੰ ਸਾੜਨ ਲਈ ਨਿਯਮਤ ਸਰੀਰਕ ਗਤੀਵਿਧੀ ਨੂੰ ਸ਼ਾਮਲ ਕਰੋ। ਕੈਲੋਰੀ ਦੀ ਘਾਟ ਪੈਦਾ ਕਰਨ ਲਈ ਹਫ਼ਤੇ ਵਿੱਚ ਪੰਜ ਦਿਨ ਘੱਟੋ-ਘੱਟ ਇੱਕ ਘੰਟੇ ਦੀ ਕਸਰਤ ਕਰਨ ਦਾ ਟੀਚਾ ਰੱਖੋ, ਜੋ ਭਾਰ ਘਟਾਉਣ ਵਿੱਚ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਦਿਨ ਭਰ ਕਿਰਿਆਸ਼ੀਲ ਰਹੋ ਅਤੇ ਆਪਣੇ ਸਮੁੱਚੇ ਤੰਦਰੁਸਤੀ ਟੀਚਿਆਂ ਦਾ ਸਮਰਥਨ ਕਰਨ ਲਈ ਲੰਬੇ ਸਮੇਂ ਤੱਕ ਬੈਠਣ ਤੋਂ ਪਰਹੇਜ਼ ਕਰੋ। ਲੰਬੇ ਸਮੇਂ ਤੱਕ ਬੈਠਣਾ ਨਵੀਂ ਤੰਬਾਕੂਨੋਸ਼ੀ ਹੈ!

ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਸੈਰ ਕਰੋ

ਉੱਤਮ ਸਰੀਰਕ ਤੰਦਰੁਸਤੀ ਨੂੰ ਬਣਾਈ ਰੱਖਣ ਲਈ ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਸੈਰ ਨੂੰ ਇੱਕ ਨਿਰੰਤਰ ਅਤੇ ਪ੍ਰਬੰਧਨਯੋਗ ਤਰੀਕੇ ਵਜੋਂ ਸ਼ਾਮਲ ਕਰੋ। ਤੁਰਨਾ ਨਾ ਸਿਰਫ ਆਕਾਰ ਵਿੱਚ ਰਹਿਣ ਦਾ ਇੱਕ ਪ੍ਰਭਾਵਸ਼ਾਲੀ ਸਾਧਨ ਹੈ ਬਲਕਿ ਇੱਕ ਰੁਝੇਵੇਂ ਭਰੇ ਦਿਨ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਸ਼ਾਂਤ ਕਰਨ ਵਾਲੀ ਗਤੀਵਿਧੀ ਵਜੋਂ ਵੀ ਕੰਮ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਕਿਉਂਕਿ ਸੈਰ ਆਮ ਤੌਰ 'ਤੇ ਪ੍ਰਬਲਤਾ ਵਿੱਚ ਘੱਟ ਹੁੰਦੀ ਹੈ, ਤੁਸੀਂ ਬਾਅਦ ਵਿੱਚ ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਭੁੱਖ ਦਾ ਅਨੁਭਵ ਨਹੀਂ ਕਰੋਗੇ। ਵਧੇਰੇ ਸਖਤ ਕਸਰਤ ਦੇ ਉਲਟ, ਨਿਯਮਤ ਤੁਰਨਾ ਤੁਹਾਡੇ ਸਰੀਰ ਦੀ ਵਾਧੂ ਕੈਲੋਰੀ ਦੀ ਜ਼ਰੂਰਤ ਨੂੰ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਤੌਰ ਤੇ ਨਹੀਂ ਵਧਾਉਂਦਾ। ਇਹ ਤੁਹਾਡੀ ਸਮੁੱਚੀ ਕੈਲੋਰੀ ਦੀ ਖਪਤ ਵਿੱਚ ਵਿਘਨ ਪਾਏ ਬਿਨਾਂ ਕਿਰਿਆਸ਼ੀਲ ਰਹਿਣ ਲਈ ਸੈਰ ਨੂੰ ਇੱਕ ਲਾਭਦਾਇਕ ਅਤੇ ਭੁੱਖ - ਅਨੁਕੂਲ ਤਰੀਕਾ ਬਣਾਉਂਦਾ ਹੈ।

39



ਤਾਕਤ ਸਿਖਲਾਈ 'ਤੇ ਧਿਆਨ ਕੇਂਦਰਿਤ ਕਰੋ

ਹਾਲਾਂਕਿ ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਲੋਕ ਭਾਰ ਘਟਾਉਣ ਲਈ ਦਿਲ ਅਤੇ ਖੂਨ ਪਰਵਾਹੀ ਨਾੜੀਆਂ ਸੰਬੰਧੀ ਗਤੀਵਿਧੀਆਂ ਨੂੰ ਤਰਜੀਹ ਦਿੰਦੇ ਹਨ, ਤਾਕਤ ਸਿਖਲਾਈ ਸੈਸ਼ਨਾਂ ਵਜੋਂ ਤਿੰਨ ਦੇਖਭਾਲ ਵਰਕਆਊਟਾਂ ਵਿੱਚੋਂ ਦੋ ਨੂੰ ਸ਼ਾਮਲ ਕਰਨ 'ਤੇ ਵਿਚਾਰ ਕਰੋ। ਮਾਸਪੇਸ਼ੀਆਂ ਦਾ ਨਿਰਮਾਣ ਕੈਲੋਰੀ ਸਾੜਨ ਨੂੰ ਲਾਭ ਪਹੁੰਚਾਉਂਦਾ ਹੈ, ਜਿਸ ਨਾਲ ਇਹ ਤੁਹਾਡੇ ਲੋੜੀਂਦੇ ਭਾਰ ਨੂੰ ਬਰਕਰਾਰ ਰੱਖਣ ਲਈ ਇੱਕ ਰਣਨੀਤਕ ਚੋਣ ਬਣ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਚਾਹੇ ਹਫ਼ਤੇ ਵਿੱਚ ਕੁਝ ਦਿਨ ਸੁਤੰਤਰ ਭਾਰ ਚੁੱਕਣ ਦੁਆਰਾ ਜਾਂ ਤਾਕਤ ਸਿਖਲਾਈ ਸਮੂਹ ਕਸਰਤ ਕਲਾਸਾਂ ਵਿੱਚ ਭਾਗ ਲੈਣ ਦੁਆਰਾ, ਆਪਣੇ ਭਾਰ ਦੀ ਸਾਂਭ-ਸੰਭਾਲ ਦੇ ਟੀਚਿਆਂ ਦਾ ਪ੍ਰਭਾਵਸ਼ਾਲੀ ਢੰਗ ਨਾਲ ਸਮਰਥਨ ਕਰਨ ਲਈ ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਕਾਰਡੀਓ ਦੀ ਬਜਾਏ ਆਪਣੇ ਸਰੀਰ ਦੀ ਦਿੱਖ ਬਣਾਉਣ ਨੂੰ ਤਰਜੀਹ ਦਿਓ।

40



1. Obesity. Available at: https://www.who.int/health-topics/obesity#tab=tab_1. Accessed on December 27, 2023.
2. The 40 best ways to lose weight—and keep it off. Available at: <https://www.menshealth.com/weight-loss/a19536817/weight-loss-tips-1/>. Accessed on December 29, 2023.
3. Chart of high-fiber foods. Available at: <https://www.mayoclinic.org/healthy-lifestyle/nutrition-and-healthy-eating/in-depth/high-fiber-foods/art-20050948>. Accessed on December 29, 2023.
4. How to eat until 80% full (and why it's a key practice for weight loss). Available at: <https://www.precisionnutrition.com/eat-to-80-percent-full-infographic>. Accessed on January 04, 2024.
5. 13 simple ways to stop eating lots of sugar. Available at: <https://www.healthline.com/nutrition/14-ways-to-eat-less-sugar>. Accessed on December 29, 2023.
6. The 17 best ways to maintain weight loss. Available at: <https://www.healthline.com/nutrition/maintain-weight-loss>. Accessed on December 29, 2023.
7. 25 simple tips to make your diet healthier. Available at: <https://www.healthline.com/nutrition/healthy-eating-tips>. Accessed on December 29, 2023.
8. Healthy weight week: Tips and tricks to achieve ideal weight. Available at: <https://www.hindustantimes.com/lifestyle/health/healthy-weight-week-tips-and-tricks-to-achieve-ideal-weight-101674201374288.html>. Accessed on December 29, 2023.
9. Healthy diet. Available at: https://cdn.who.int/media/docs/default-source/healthy-diet/healthy-diet-fact-sheet-394.pdf?sfvrsn=69f1f9a1_2&download=true. Accessed on December 29, 2023.
10. 10 steps to a healthy weight. Available at: <https://www.healthinfo.org.nz/patientinfo/10%20steps%20to%20a%20healthier%20weight.pdf>. Accessed on December 29, 2023.
11. 24 ways to lose weight without dieting. Available at: <https://www.webmd.com/diet/ss/slideshow-no-diet-weight-loss>. Accessed on December 29, 2023.
12. 20 clever tips to eat healthy when eating out. Available at: https://www.healthline.com/nutrition/20-healthy-tips-for-eating-out#TOC_TITLE_HDR_6. Accessed on December 29, 2023.
13. Easy ways to control your eating. Available at: <https://www.webmd.com/diet/ss/slideshow-10-ways-to-control-eating>. Accessed on December 29, 2023.
14. 9 secrets of successful weight maintenance. Available at: <https://www.webmd.com/obesity/features/maintain-weight-loss>. Accessed on December 29, 2023.
15. 17 healthy cooking tips. Available at: <https://www.mdanderson.org/publications/focused-on-health/17-healthy-cooking-tips.h19-1592991.html>. Accessed on December 29, 2023.
16. Make your weight loss journey effective with these 5 cooking techniques. Available at: <https://timesofindia.indiatimes.com/life-style/health-fitness/weight-loss/make-your-weight-loss-journey-effective-with-these-5-cooking-techniques/p hotostory/92596934.cms>. Accessed on December 29, 2023.
17. Want to maintain your weight? Four exercise tips. Available at: <https://www.fitday.com/fitness-articles/fitness/weight-loss/want-to-maintain-your-weight-4-exercise-tips.html>. Accessed on December 29, 2023.
18. Potassium. Available at: <https://www.hsph.harvard.edu/nutritionsource/potassium/>. Accessed on January 04, 2024.
19. Smart snacking. Available at: <https://kidshealth.org/en/teens/healthy-snacks.html>. Accessed on January 04, 2024.
20. Eating properly at an all-inclusive. Available at: <https://www.familiprix.com/en/articles/eating-properly-at-an-all-inclusive>. Accessed on January 04, 2024.
21. 6 lifestyle practices to maintain a healthy weight. Available at: <https://acadianaweightlossurgery.com/blog/six-lifestyle-practices-to-maintain-healthy-weight>. Accessed on January 04, 2024.
22. Fugate-Whitlock E. Sitting is the new smoking. *Health Care Women Int.* 2019;40(4):345–346.
23. Improving your eating habits. Available at: https://www.cdc.gov/healthyweight/losing_weight/eating_habits.html#:~:text=If%20you%20find%20yourself%20eating,a%20healthy%20well%2Dbalanced%20meal. Accessed on January 04, 2024.
24. From eating off a blue plate to swapping your cutlery—nutritionist reveals the 5 ways to trick yourself slim. Available at: <https://www.thesun.co.uk/health/21525898/eating-blue-plate-cutlery-nutritionist-trick-yourself-slim/#:~:text=Most%20read%20in%20Diet%20%26%20Fitness&text=A%20study%20published%20in%202018,associated%20with%20'desirable'%20foods>. Accessed on January 04, 2024.
25. Weight management for a healthy heart. Available at: <https://www.ucsfhealth.org/education/weight-management-for-a-healthy-heart#>. Accessed on January 04, 2024.
26. Try these Indian high protein snack ideas that are a must if you want to lose weight. Available at: <https://www.ndtv.com/health/try-these-indian-high-protein-snack-ideas-that-are-a-must-if-you-want-to-lose-weight-1993570>. Accessed on January 04, 2024.
27. 5 Healthy bread that you can indulge in guilt-free. Available at: <https://www.ndtv.com/health/try-these-indian-high-protein-snack-ideas-that-are-a-must-if-you-want-to-lose-weight-1993570>. Accessed on January 04, 2024.



For the Use of a Registered Medical Practitioner, Hospital, or a Laboratory only.



©2024 CIMS Medica India Pvt. Ltd.



This is an independent publication wholly owned by CIMS Medica India Pvt. Ltd., (formerly known as UBM Medica India Pvt Ltd). The editorial matter published herein has been prepared by the professional editorial staff and validated by honorary specialist consultants from all fields of medicine without any vested influence whatsoever. Opinions expressed do not necessarily reflect the views of the publisher, editor, or editorial board. The copyright for such editorial matter in form, style of presentation, and content, whichever is applicable, is vested in CIMS Medica India Pvt. Ltd., and consequently with its principals/owners as applicable. The publisher bears no responsibility or liability for patent ownership or patent legality of any medical product mentioned or featured in the publication. Although great effort has been taken in compiling and evaluating the information given in this publication, the authors, publishers, and editors shall not be responsible or in any way liable for any errors, omissions or inaccuracies in this publication whether arising from negligence or otherwise howsoever or for any consequences arising therefrom. The inclusion or exclusion of any product name either in text or visual does not mean that the publisher advocates or rejects its use either generally or in any particular field/s. The information contained within should not be relied upon solely for final treatment decisions and shall only be used for reference purpose only. The publisher, authors and editors also expressly disclaim any and all liability to any person whatsoever in respect of any loss, damage, death, personal injury or other consequences whatsoever, however caused or arising, suffered by any such person by their use of or reliance upon, in any way, the information contained in this publication.

Corporate Office: Boomerang (Kanakia Spaces), Wing-B1, #403, 4th Floor, Chandiwali Farm Road, Chandiwali, Powai, Mumbai - 400 072, Maharashtra, India. Tel: 080-4346 4500, Fax: 080-4346 4529 | **Registered Office:** Margosa Building, #02, 13th Cross, Margosa Road, Malleshwaram, Karnataka, India. Tel: 080-4346 4500, Fax: 080-4346 4529 | **Regional Office:** 709, 7th Floor, Devika Tower, Nehru Place, New Delhi-110019, Board Line: 011 - 4285 4300 Fax: 011 - 4285 4310 | E-mail: enquiry.in@cims.co.in | URL: <http://corporate.mims.com>