# ਸਿਹਤਮੰਦ ਭਾਰ ਅਤੇ ਸਰੀਰਕ ਸਰਗਰਮੀ

ਸਾਡੇ ਵਿੱਚੋਂ ਬਹੁਤੇ ਜਾਣਦੇ ਹਨ ਕਿ ਸਰੀਰ ਦਾ ਸਿਹਤਮੰਦ ਭਾਰ ਹੋਣਾ ਸਾਡੀ ਸਿਹਤ ਲਈ ਅਹਿਮ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।

ਐਪਰ, ਸਾਨੂੰ ਇਹ ਵੀ ਪਤਾ ਹੈ ਕਿ ਸਾਡੇ ਸਰੀਰ ਦੇ ਭਾਰ ਨੂੰ ਨਿਯੰਤ੍ਰਤ ਕਰਨਾ ਸੌਖਾ ਨਹੀਂ ਹੈ। ਚੰਗੀ ਖ਼ਬਰ ਇਹ ਹੈ ਕਿ ਨਿਯਮਿਤ ਸਰੀਰਕ ਸਰਗਰਮੀ ਤੁਹਾਨੂੰ ਸਿਹਤਮੰਦ ਭਾਰ ਹਾਸਲ ਕਰਨ ਅਤੇ ਇਸ ਨੂੰ ਕਾਇਮ ਰੱਖਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦੀ ਹੈ।

ਇਹ ਦਸਤੀ ਪਰਚਾ ਵਰਣਨ ਕਰਦਾ ਹੈ ਕਿ:

- ਸਰੀਰਕ ਸਰਗਰਮੀ ਤੁਹਾਡੇ ਭਾਰ ਨੂੰ ਨਿਯੰਤ੍ਰਤ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਕਿਵੇਂ ਤੁਹਾਡੀ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦੀ ਹੈ।
- ਜਦੋਂ ਤੁਹਾਡੇ ਭਾਰ ਨੂੰ ਨਿਯੰਤ੍ਰਤ ਕਰਨ ਦੀ ਗੱਲ ਆਉਂਦੀ ਹੈ ਉਦੋਂ ਏਰੋਬਿਕ ਸਰਗਰਮੀਆਂ ਸਭ ਤੋਂ ਵਧੀਆ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ ।

## ਮੈਨੂੰ ਕਿੰਨੀ ਸਰੀਰਕ ਸਰਗਰਮੀ ਕਰਨੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ?

ਜਦੋਂ ਤੁਹਾਡੇ ਭਾਰ ਨੂੰ ਨਿਯੰਤ੍ਰਤ ਕਰਨ ਦੀ ਗੱਲ ਆਉਂਦੀ ਹੈ ਉਦੋਂ ਏਰੋਬਿਕ ਸਰਗਰਮੀਆਂ ਸਭ ਤੋਂ ਵਧੀਆ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ ।

ਏਰੋਬਿਕ ਸਰਗਰਮੀਆਂ ਅਜਿਹੀ ਕਿਸਮ ਦੀਆਂ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ ਜੋ ਤੁਹਾਡੇ ਦਿਲ ਅਤੇ ਫੇਫੜਿਆਂ ’ਤੇ ਕੰਮ ਕਰਦੀਆਂ ਹਨ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਤੁਰਨਾ, ਸਾਈਕਲ ਚਲਾਉਣਾ, ਜੌਗਿੰਗ, ਕ੍ਰੌਸ-ਕੰਟ੍ਰੀ ਸਕੀਇੰਗ ਅਤੇ ਤੈਰਾਕੀ।

ਜਦੋਂ ਤੁਹਾਡੇ ਭਾਰ ਨੂੰ ਨਿਯੰਤ੍ਰਤ ਕਰਨ ਦੀ ਗੱਲ ਆਉਂਦੀ ਹੈ ਉਦੋਂ ਏਰੋਬਿਕ ਸਰਗਰਮੀਆਂ ਸਭ ਤੋਂ ਵਧੀਆ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ ।

ਹੇਠਾਂ ਦਿੱਤੀ ਸਾਰਣੀ ਤੁਹਾਡੀ ਸਰੀਰਕ ਸਰਗਰਮੀ ਦੇ "ਪ੍ਰਿਸਕ੍ਰਿਪਸ਼ਨ (ਨੁਸਖੇ) " ਦਾ ਵਰਣਨ ਕਰਦਾ ਹੈ।

| ਏਰੋਬਿਕ ਸਰੀਰਕ ਸਰਗਰਮੀ | |
|---|---|
| ਕਿੰਨੀ ਵਾਰ? | ਹਰ ਹਫ਼ਤੇ *150-250 ਮਿੰਟ ਦੀ ਏਰੋਬਿਕ ਸਰਗਰਮੀ* ਦਾ ਟੀਚਾ ਮਿੱਥ ਕੇ।<br>ਇਹ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕੀਤੀ ਜਾ ਸਕਦੀ ਹੈ:<br>• ਥੋੜ੍ਹੇ ਛੋਟੇ ਸੈਸ਼ਨ: 10 ਮਿੰਟ, 3 ਵਾਰ/ਦਿਨ<br>• ਥੋੜ੍ਹੇ ਲੰਬੇ ਸੈਸ਼ਨ: 30 ਜਾਂ ਵੱਧ ਮਿੰਟ/ਦਿਨ, 5 ਜਾਂ ਵੱਧ ਦਿਨ/ਹਫ਼ਤਾ |
| ਕਿੰਨੇ ਸਖਤ? | *ਦਰਮਿਆਨੀ-ਤੋਂ-ਜ਼ੋਰਦਾਰ ਤੀਬਰਤਾ* ਵਾਲੀ ਕਸਰਤ ਕਰਨ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰੋ।<br>ਇਸਦਾ ਮਤਲਬ ਹੈ:<br>• ਤੁਹਾਡਾ ਦਿਲ ਵਧੇਰੇ ਤੇਜ਼ੀ ਨਾਲ ਧੜਕਦਾ ਹੈ<br>• ਤੁਹਾਡਾ ਸਰੀਰ ਵਧੇਰੇ ਨਿੱਘ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰੇਗਾ<br>• ਤੁਹਾਨੂੰ ਹਲਕਾ ਪਸੀਨਾ ਆਉਣਾ ਸ਼ੁਰੂ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ<br>• ਤੁਹਾਡੇ ਸਾਹ ਵਧੇਰੇ ਡੂੰਘੇ ਅਤੇ ਵਧੇਰੇ ਤੇਜ਼ ਹੁੰਦੇ ਹਨ |
| *ਤੁਸੀਂ ਕਿਹੜੀਆਂ ਏਰੋਬਿਕ ਸਰਗਰਮੀਆਂ ਕਰਨੀਆਂ ਚਾਹੋਗੇ?* | |

ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਕੋਈ ਨਵੀਂ ਸਰਗਰਮੀ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰਦੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਆਪਣੇ ਖੁਦ ਦੇ ਅਰਾਮ ਦੇ ਪੱਧਰ 'ਤੇ ਸ਼ੁਰੂਆਤ ਕਰੋ।

ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਸਰਗਰਮੀ ਕਰਨ ਦੇ ਆਦੀ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਹੌਲੀ ਹੌਲੀ ਇਸ ਵਿੱਚ ਵਾਧਾ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ ਕਿ:

- ਤੁਸੀਂ *ਕਿੰਨਾ ਚਿਰ* ਸਰਗਰਮ ਰਹਿੰਦੇ ਹੋ
- ਤੁਸੀਂ *ਕਿੰਨੀ ਵਾਰ* ਸਰਗਰਮ ਹੁੰਦੇ ਹੋ
- ਤੁਸੀਂ *ਕਿੰਨਾ ਸਖਤ* ਕੰਮ ਕਰਦੇ ਹੋ

# ਸਰੀਰਕ ਸਰਗਰਮੀ ਅਤੇ ਆਪਣੇ ਭਾਰ ਨੂੰ ਨਿਯੰਤ੍ਰਤ ਕਰਨਾ

ਜੋ ਭੋਜਨ ਤੁਸੀਂ ਖਾਂਦੇ ਹੋ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਖਾਣ ਦੀਆਂ ਆਦਤਾਂ ਭਾਰ ਦੇ ਨਿਯੰਤ੍ਰਣ ਵਿੱਚ ਬਹੁਤ ਹੀ ਅਹਿਮ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ। ਐਪਰ, ਸਰੀਰਕ ਸਰਗਰਮੀ ਵੀ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦੀ ਹੈ!

ਸਰੀਰਕ ਸਰਗਰਮੀ ਤੁਹਾਡੀ ਮਦਦ ਕਰਦੀ ਹੈ:

- ਹੋਰ ਊਰਜਾ ਦੇ ਇਸਤੇਮਾਲ ਕਰਨ ਲਈ (ਵਧੇਰੇ ਕੈਲੋਰੀਜ਼ ਖਪਤ ਕਰਨੀਆਂ);
- ਦਬਾਅ ਨੂੰ ਘਟਾਉਣ ਅਤੇ ਤੁਸੀਂ ਕਿੰਨੀ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਸੌਂਦੇ ਹੋ, ਉਸ ਵਿੱਚ ਸੁਧਾਰ ਲਈ;
- ਤੁਹਾਡਾ ਦਿਲ ਕਿਵੇਂ ਕੰਮ ਕਰਦਾ ਹੈ, ਇਸ ਵਿੱਚ ਸੁਧਾਰ ਲਈ; ਅਤੇ
- ਤੁਹਾਡੀ ਸਮੁੱਚੀ ਤਾਕਤ ਵਿੱਚ ਵਾਧੇ ਲਈ।

## ਤੁਹਾਡੇ ਭਾਰ ਨੂੰ ਨਿਯੰਤ੍ਰਤ ਕਰਨ ਦੇ ਤਿੰਨ ਕਦਮ ਹਨ:

1) ਭਾਰ ਵਿੱਚ ਵਾਧੇ ਨੂੰ ਰੋਕਣਾ
2) ਭਾਰ ਘਟਾਉਣਾ
3) ਭਾਰ ਵਿੱਚ ਕਮੀ ਨੂੰ ਬਰਕਰਾਰ ਰੱਖਣਾ

## ਭਾਰ ਵਿੱਚ ਵਾਧੇ ਨੂੰ ਰੋਕਣਾ

ਇਸ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਭਾਰ ਘਟਾ ਸਕੋ, ਤੁਹਾਡਾ ਪਹਿਲਾ ਕਦਮ ਭਾਰ ਵਿੱਚ ਹੋਰ ਵਾਧੇ ਨੂੰ ਰੋਕਣ ਵੱਲ ਧਿਆਨ ਕੇਂਦਰਤ ਕਰਨ ਦਾ ਹੋਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।

ਇਹ ਪਤਾ ਲਗਾਉਣਾ ਅਹਿਮ ਹੈ ਕਿ ਤੁਹਾਡੇ ਭਾਰ ਵਿੱਚ ਵਾਧਾ ਕਿਉਂ ਹੋਇਆ ਹੈ। ਇਸ ਬਾਰੇ ਆਪਣੇ ਸਿਹਤ ਦੇਖਭਾਲ ਪ੍ਰਦਾਨਕਾਰਤਾ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰੋ।

ਆਪਣੀ ਖੁਰਾਕ ਵਿੱਚ ਤਬਦੀਲੀ ਅਤੇ ਸਰੀਰਕ ਪੱਖੋਂ ਵਧੇਰੇ ਸਰਗਰਮ ਹੋਣ ਨਾਲ ਤੁਹਾਨੂੰ ਭਾਰ ਵਧਣ ਨੂੰ ਰੋਕਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਮਿਲ ਸਕਦੀ ਹੈ।

**ਯਧਾਰਣਾ:** ਜੇ ਮੈਂ ਸਰੀਰਕ ਪੱਖੋਂ ਵਧੇਰੇ ਸਰਗਰਮ ਹਾਂ, ਤਾਂ ਮੈਂ ਜੋ ਚਾਹਾਂ ਖਾ ਸਕਦਾ/ਸਕਦੀ ਹਾਂ।

**ਸੱਚਾਈ:** ਅਸੀਂ ਜੋ ਵੀ ਖਾਂਦੇ ਹਾਂ ਉਸ ਦੀ ''ਖਪਤ ਕਰਨ'' ਵਿੱਚ ਬਹੁਤ ਸਾਰੀ ਸਰੀਰਕ ਸਰਗਰਮੀ ਲਗਦੀ ਹੈ। ਉਦਾਹਰਣ ਲਈ:

- ਪੌਪ (ਸ਼ਰਾਬ ਰਹਿਤ ਇੱਕ ਝੱਗਦਾਰ ਪੇਯ ਪਦਾਰਥ) ਦੇ ਇੱਕ ਕੈਨ (ਡੱਬੇ) ਦੀ ''ਖਪਤ ਕਰਨ'' ਲਈ 1 ਘੰਟੇ ਲਈ ਤੁਰਨਾ ਪੈਂਦਾ ਹੈ।
- ਇੱਕ ਖਾਸ ਫਾਸਟ ਫੂਡ ਖਾਣੇ (ਬਰਗਰ, ਤਲੀਆਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਅਤੇ ਇੱਕ ਪੌਪ) ਦੀ ''ਖਪਤ ਕਰਨ'' ਲਈ 7 ਘੰਟੇ ਲਈ ਤੁਰਨਾ ਪੈਂਦਾ ਹੈ।

## ਭਾਰ ਘਟਾਉਣਾ

ਭਾਰ ਨੂੰ ਸਹਿਜੇ-ਸਹਿਜੇ ਘਟਾਉਣਾ ਸਭ ਤੋਂ ਵਧੀਆ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਭਾਰ ਵਿੱਚ ਸਿਹਤਮੰਦ ਢੰਗ ਨਾਲ ਕਮੀ ਦੋ ਪੌਂਡ ਪ੍ਰਤੀ ਹਫਤੇ ਤੋਂ ਵੱਧ ਨਹੀਂ ਹੋਣੀ ਚਾਹੀਦੀ।

ਭਾਰ ਵਿੱਚ ਸਿਹਤਮੰਦ ਕਮੀ ਵਾਸਤੇ ਟੀਚੇ ਨੂੰ ਮਿੱਥਣ ਬਾਰੇ ਆਪਣੇ ਸਿਹਤ ਦੇਖਭਾਲ ਪੇਸ਼ੇਵਰ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰੋ।

ਕੀ ਤੁਹਾਨੂੰ ਪਤਾ ਸੀ ਕਿ ਸਰੀਰਕ ਸਰਗਰਮੀ ਨਾਲ ਆਪਣੇ ਆਪ ਹੀ ਹਮੇਸ਼ਾ ਭਾਰ ਵਿੱਚ ਕਮੀ ਨਹੀਂ ਆਉਂਦੀ ਹੁੰਦੀ?

ਯਕੀਨੀ ਬਣਾਓ ਕਿ ਸਿਹਤਮੰਦ ਭੋਜਨ ਅਤੇ ਸਿਹਤਮੰਦ ਖਾਣ ਦੀਆਂ ਆਦਤਾਂ ਭਾਰ ਵਿੱਚ ਤੁਹਾਡੀ ਕਮੀ ਦੀ ਯੋਜਨਾ ਦਾ ਹਿੱਸਾ ਹੋਣ। ਕੋਈ ਵੀ ਤਬਦੀਲੀਆਂ ਜੋ ਤੁਸੀਂ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ ਉਸ ਬਾਰੇ ਖੁਰਾਕ ਮਾਹਿਰ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰੋ।

ਸਰੀਰਕ ਗਤੀਵਿਧੀ ਇਹਨਾਂ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰਦੀ ਹੈ:

- ਤੁਹਾਡੀ ਊਰਜਾ ਦੇ ਪੱਧਰਾਂ ਨੂੰ ਉੱਚਾ ਰੱਖਣਾ;
- ਵਧੇਰੇ ਕੈਲੋਰੀਜ਼ ਵਰਤਣੀਆਂ; ਅਤੇ
- ਆਪਣੀ ਤਾਕਤ ਬਣਾਉਣੀ।

## ਭਾਰ ਵਿੱਚ ਕਮੀ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਆਪਣੇ ਨਵੇਂ ਭਾਰ 'ਤੇ ਕਾਇਮ ਰਹਿਣਾ

ਘੱਟ ਕੀਤੇ ਗਏ ਭਾਰ ਨੂੰ ਦੁਬਾਰਾ ਵਧਣ ਤੋਂ ਰੋਕਣ ਲਈ, ਸਰਗਰਮ ਰਹੋ!

- ਅਜਿਹੀਆਂ ਸਰਗਰਮੀਆਂ ਲੱਭੋ ਜਿਹਨਾਂ ਵਿੱਚ ਤੁਹਾਨੂੰ ਮਜ਼ਾ ਆਉਂਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਤੁਸੀਂ ਅਸਾਨੀ ਨਾਲ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ!
- ਆਪਣੇ ਪਰਿਵਾਰ ਅਤੇ ਦੋਸਤਾਂ ਨੂੰ ਸ਼ਾਮਲ ਕਰੋ। ਹੋਰਨਾਂ ਲੋਕਾਂ ਨਾਲ ਸਰੀਰਕ ਪੱਖੋਂ ਸਰਗਰਮ ਹੋਣ ਨਾਲ ਤੁਹਾਨੂੰ ਪ੍ਰੇਰਤ ਹੋਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਮਿਲ ਸਕਦੀ ਹੈ।
- ਅਜਿਹੇ ਸਮੇਂ ਅਤੇ ਥਾਵਾਂ 'ਤੇ ਸਰਗਰਮ ਰਹੋ ਜੋ ਤੁਹਾਡੇ ਲਈ ਉਚਿਤ ਹੋਣ, ਅਤੇ ਜੋ ਤੁਹਾਡੀ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਵਿੱਚ ਸੁਖਾਲੇ ਢੰਗ ਨਾਲ ਢਲ ਜਾਂਦੀਆਂ ਹਨ।
- ਸਰੀਰਕ ਸਰਗਰਮੀ ਅਤੇ ਸਿਹਤਮੰਦ ਭੋਜਨ ਚੋਣਾਂ ਨੂੰ ਆਪਣੀ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਦਾ ਹਿੱਸਾ ਬਣਾਉਣਾ ਜਾਰੀ ਰੱਖੋ।

**ਸੱਚਾਈ:** ਜੋ ਲੋਕ ਆਪਣਾ ਭਾਰ ਘਟਾਉਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਨਿਯਮਿਤ ਅਧਾਰ 'ਤੇ ਸਰੀਰਕ ਪੱਖੋਂ ਸਰਗਰਮ ਰਹਿੰਦੇ ਹਨ, ਉਹਨਾਂ ਦੇ ਆਪਣੇ ਸਰੀਰ ਦੇ ਨਵੇਂ ਭਾਰ'ਤੇ ਕਾਇਮ ਰਹਿਣ ਦੀ ਸੰਭਾਵਨਾ ਵਧੇਰੇ ਹੁੰਦੀ ਹੈ।

## ਯਾਦ ਰੱਖੋ:

- ਨਿਯਮਿਤ ਸਰੀਰਕ ਸਰਗਰਮੀ ਤੁਹਾਨੂੰ ਸਿਹਤਮੰਦ ਭਾਰ ਹਾਸਲ ਕਰਨ ਅਤੇ ਇਸਨੂੰ ਬਰਕਰਾਰ ਰੱਖਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦੀ ਹੈ।
- ਤੁਹਾਨੂੰ ਵਧੇਰੇ ਸਰਗਰਮ ਹੋਣ ਨਾਲ ਹੋਰ ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਫ਼ਾਇਦੇ ਦਿਖਾਈ ਦੇਣਗੇ।
- ਇਸਨੂੰ ਮਜ਼ੇਦਾਰ ਬਣਾ ਕੇ ਰੱਖੋ! ਮਜ਼ੇਦਾਰ ਸਰੀਰਕ ਸਰਗਰਮੀ ਨੂੰ ਆਪਣੀ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਦਾ ਸਥਾਈ ਹਿੱਸਾ ਬਣਾਓ।

ਅਜਿਹੀ ਕਿਹੜੀ ਇੱਕ ਚੀਜ਼ ਹੈ ਜੋ ਤੁਸੀਂ ਵਧੇਰੇ ਸਰਗਰਮ ਬਣਨ ਦੀ ਸ਼ੁਰੂਆਤ ਕਰਨ ਲਈ *ਅੱਜ* ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ?

ਆਪਣੇ ਪਰਿਵਾਰ ਅਤੇ ਦੋਸਤਾਂ ਨੂੰ ਸ਼ਾਮਲ ਕਰੋ। ਹੋਰਨਾਂ ਲੋਕਾਂ ਨਾਲ ਸਰੀਰਕ ਪੱਖੋਂ ਸਰਗਰਮ ਹੋਣ ਨਾਲ ਤੁਹਾਨੂੰ ਪ੍ਰੇਰਤ ਹੋਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਮਿਲ ਸਕਦੀ ਹੈ।

*Photo by: Rudd Center for Food Policy and Obesity*

ਅਲਬਰਟਾ ਸਪੋਰਟ, ਰੀਕ੍ਰੀਏਸ਼ਨ, ਪਾਰਕਸ ਐਂਡ ਵਾਈਲਡਲਾਈਫ਼ ਫ਼ਾਊਂਡੇਸ਼ਨ (Alberta Sport, Recreation, Parks & Wildlife Foundation) ਦੁਆਰਾ ਮਾਲੀ ਸਹਾਇਤਾ ਮੁਹੱਈਆ ਕਰਾਈ ਗਈ।

ਅਲਬਰਟਾ ਸੈਂਟਰ ਫ਼ਾਰ ਐਕਟਿਵ ਲਿਵਿੰਗ ਦੁਆਰਾ ਤਿਆਰ ਕੀਤਾ ਗਿਆ, www.centre4activeliving.ca