



ਵਿਨੀਤ ਸਿੱਧੂ, ਰਜਿਸਟਰਡ ਡਾਇਟੀਸ਼ੀਅਨ

ਵਿਨੀਤ ਇੱਕ ਸਿੱਖ ਪੰਜਾਬੀ ਕੈਨੇਡੀਅਨ ਹੈ ਅਤੇ ਇੱਕ ਰਜਿਸਟਰਡ ਡਾਇਟੀਸ਼ੀਅਨ ਅਤੇ ਬਿਹੇਵੀਅਰਲ ਨਿਊਰੋਸਾਇੰਟਿਸਟ ਹੈ। ਵਿਨੀਤ ਨੇ ਯੂਨੀਵਰਸਿਟੀ ਅੱਠ ਬ੍ਰਿਟਿਸ਼ ਕੋਲੰਬੀਆ ਅਤੇ ਮੈਨੀਟੋਬਾ ਯੂਨੀਵਰਸਿਟੀ ਤੋਂ ਗ੍ਰੈਜੂਏਟ ਕੀਤੀ ਸੀ। ਵਿਨੀਤ ਨੂੰ ਮੈਨੀਟੋਬਾ ਅਤੇ ਬ੍ਰਿਟਿਸ਼ ਕੋਲੰਬੀਆ ਵਿੱਚ ਕਈ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੀਆਂ ਪ੍ਰੋਟੀਨ ਥਾਵਾਂ ਵਿੱਚ ਕੰਮ ਕਰਨ ਦਾ ਸਨਮਾਨ ਮਿਲਿਆ ਹੈ; ਛੋਟੇ ਸਮੇਂ ਦੀਆਂ ਬਿਮਾਰੀਆਂ ਦੀ ਦੇਖਭਾਲ, ਲੰਮੇ ਸਮੇਂ ਦੀਆਂ ਬਿਮਾਰੀਆਂ ਦੇ ਦੇਖਭਾਲ, ਅਤੇ ਪ੍ਰਾਇਮੇਰੀ ਕੇਅਰ ਸੰਸਥਾਵਾਂ ਨਾਲ। ਵਿਨੀਤ ਦੀ ਸੋਚ ਹੈ ਕਿ ਤੰਦਰੁਸਤ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਸਰੀਰਕ, ਮਾਨਸਿਕ, ਅਤੇ ਸਮਾਜਿਕ ਤਾਕਤ ਬਣਾਉਣ ਲਈ ਸਿਹਤਮੰਦ ਸਮਾਜ ਦੀ ਲੋੜ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਵਿਨੀਤ ਕਮਿਊਨਿਟੀ ਸੰਸਥਾਵਾਂ ਅਤੇ ਪ੍ਰੋਜੈਕਟਾਂ ਦਾ ਸਰਗਰਮ ਮੈਂਬਰ ਹੈ। ਉਸ ਨੂੰ ਪੁਛਤੋਲੀ ਖਾਣਾ, ਪੁਰਾਤਣ ਸਭਿਆਚਾਰਾਂ ਬਾਰੇ ਸਿੱਖਣਾ, ਸੇਵਾ ਕਰਨਾ, ਸਫਰਾਂ ਤੇ ਜਾਣਾ, ਕਿਤਾਬਾਂ ਪੜ੍ਹਨੀਆਂ, ਅਤੇ ਹਾਈਕ ਕਰਨਾ ਪਸੰਦ ਹੈ। ਸਭ ਤੋਂ ਵੱਧ, ਉਹ ਆਪਣੇ ਦੋਸਤਾਂ ਅਤੇ ਪਰਿਵਾਰ ਨੂੰ ਘਰ ਦੇ ਪਕਾਏ ਹੋਏ ਭੋਜਨ ਲਈ ਸੱਦਾ ਦੇਣਾ ਪਸੰਦ ਕਰਦੀ ਹੈ।

ਸੈਸ਼ਨ: ਕਾਰਡੀਓਵੈਸਕੁਲਰ ਖਤਰਾ ਨੂੰ ਘਟਾਉਣਾ: ਦਿਲ ਨੂੰ ਤੰਦਰੁਸਤ ਰੱਖਣ ਲਈ ਖੁਰਾਕ

ਉਦੇਸ਼

1. ਮੈਂ ਆਪਣਾ ਦਿਲ ਦੀ ਸਿਹਤ ਵਾਸਤੇ ਹੋਰ ਚੰਗਾ ਖੁਰਾਕ ਕਿਵੇਂ ਚੁਣ ਸਕਦਾ/ਸਕਦੀ ਹਾਂ
2. ਕੀ ਦਿਲ ਨੂੰ ਸਿਹਤਮੰਦ ਰੱਖਣ ਲਈ ਭੋਜਨ ਮਹਿੰਗਾ ਹੋਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ
3. ਦਿਲ ਵਾਸਤੇ ਸਿਹਤਮੰਦ ਖਾਣਾ ਲਈ ਪਕਵਾਨ ਅਤੇ ਉਦਾਹਰਣਾਂ
4. ਜਦੋਂ ਮੈਂ ਬਾਹਰ/ ਪ੍ਰੋਗ੍ਰਾਮਾਂ (ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਵਿਆਹਾਂ) ਵਿੱਚ ਖਾਣਾ ਖਾ ਰਿਹਾ ਹੁੰਦਾ ਹਾਂ ਤਾਂ ਮੈਂ ਆਪਣੇ ਦਿਲ ਨੂੰ ਸਿਹਤਮੰਦ ਕਿਵੇਂ ਰੱਖ ਸਕਦਾ ਹਾਂ?

ਤਾਰੀਖ: ਸਨਿੱਚਰਵਾਰ, ਮਾਰਚ 9, 2024