

વજન ઉતારવા માટેની ટીપ્સ

વધતા વજનથી પરેશાન લોકો ડાયટિંગ કરે છે કે કલાક જીમમાં ગાળે છે પણ છતાં વજન ઉતરતું નથી કારણ કે ડાયટિંગ ચાર્ટ સાચો નથી હોતો.

જો ખાવા પર પૂરું ધ્યાન આપવામાં આવે અને થોડું વર્કઆઉટ કરવામાં આવે તો વજન ઝડપથી ઓછું કરી શકાય છે. તમે માત્ર સાત દિવસમાં તમારા વજનમાં ચમત્કારિક રીતે ફેરફાર થતો જોઈ શકશો.

(૧) રોજ સવારમાં ઉઠતાં નિયમિત રૂપથી એક ગ્લાસ હુંફાળા પાણીમાં 1 લીંબુંનો રસ અને 1 ચમચી મધ મેળવી પીવો.

(૨) જંકફૂડ ન લો. તળેલી-સેકેલી કે વધારે શુગર વાળી ચીજોની પરેજી રાખો તથા સમય પર ખાવાનું ખાવો.

(૩) તમારા ભોજનમાં વધારે રેસાદાર ચીજોની સાથે વધારેમાં વધારે મોસમી ફળો અને લીલાં શાકભાજીને સામેલ કરો.

(૪) દૂધ ગાળીને પીવો. ધ્યાન રાખો કે જે દૂધને તમે પી રહ્યા છો તેમાં વધારે ક્રીમ પણ ન હોય. દૂધથી બનેલી વસ્તુઓ દહીં, પનીર અને અન્ય સામગ્રીનો ઉપયોગ કરો.

(૫) રોજના સવારે અને સાંજે બન્ને સમયે વોક પર જાવો. ઓછામાં ઓછા 4 કિ.મી. વોક કરો. લંચ કર્યા પછી પણ થોડું ચાલો. જો આપ રાતના 8.30 ભોજન લઈ રહ્યા છો તો રોટલી અને ચોખાને બદલે દાળ અને શાકને પ્રાથમિકતા આપો. રાતમાં હળવો ખોરાક લો.

(૬) ચોકલેટ, બટેટા વગેરે ન ખાવો અને ચોખાનું પ્રમાણ પણ ભોજનમાં ઓછું કરો. ઓવર ઈટિંગ ન કરવું અને વચ્ચે-વચ્ચે ભૂખ લાગે તો સલાડ ગાજર, ખીરું, કાકડી, સેકેલા ચણા, મમરા, રોસ્ટેડ સ્નેક્સ વગેરે ખાઈ શકાય છે.

(૭) રોજના 12થી 15 ગ્લાસ પાણી પીવો, શક્ય હોય તો હુંફાળું પાણી વધારે પીઓ. ભોજન કરો ત્યારે ખૂબ ચાવીને ખાવો.