

Fantastic

40

স্বাস্থ্যকৰ
ওজন বজাই

ৰখাৰ **40** টা

উপায়

কাৰ্যকৰী পৰামৰ্শ, পুষ্টিৰ অন্তৰ্দৃষ্টি, আৰু জীৱনশৈলীৰ সালসলনিসমূহ
আৱিষ্কাৰ কৰক যি আপোনাক সুখী আৰু স্বাস্থ্যকৰ বাবে আপোনাৰ আদৰ্শ
ওজন অৰ্জন আৰু বজাই ৰখাৰ প্ৰচেষ্টাত সহায় কৰিব।



আঞ্চলিক ভাষাত
আলোচনীখন ডাউনলোড
কৰিবলৈ স্কেন কৰক



INTAS

Xenith
A Division of INTAS

স্বাস্থ্যকৰ ওজন বজাই

ৰখাৰ **40** টা

উপায়



সমল

স্বাস্থ্যকৰ ওজন বজাই ৰখাৰ স্বাস্থ্যকৰ উপায়.....	02
আপুনি জানেনে?.....	02
ট্ৰিম এণ্ড থাইভ জ্ঞ স্বাস্থ্যকৰ ওজন হ্রাস কৰিবলৈ 40 টা পৰামৰ্শ	03
স্বাস্থ্যকৰ আহাৰ.....	04
দৈনন্দিন জীৱনশৈলীৰ পৰিৱৰ্তন.....	12
স্বাস্থ্যকৰ খাদ্যৰ বিকল্প.....	14
বন্ধন অভ্যাস.....	16
শাৰীৰিকভাৱে সক্ৰিয় হৈ থকা.....	19
প্ৰসংগসমূহ.....	21

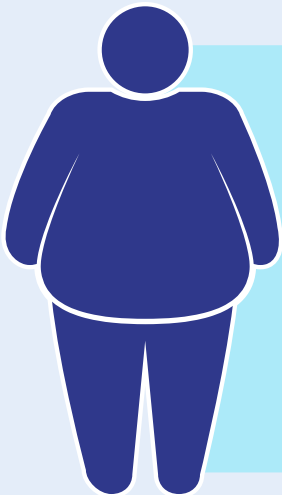
স্বাস্থ্যকৰ ওজন বজাই ৰখাৰ স্বাস্থ্যকৰ উপায়

আপুনি জানেনে ?

- অতিমাত্রা ওজন আৰু মেদবহুলতাৰ অৰ্থ হৈছে অস্বাভাৱিক বা অত্যধিক মেদ জমা হোৱা, যি স্বাস্থ্যৰ বাবে বিপদজনক।
- এইবোৰে হৃৎপিণ্ডৰ ৰোগ আৰু ষ্ট্ৰোকৰ দৰে হৃদযন্ত্ৰৰ ৰোগৰ দৰে মাৰাত্মক ক্ৰ'নিক ৰোগৰ প্ৰধান কাৰক।
- প্ৰতি বছৰে অতিৰিক্ত ওজন বা মেদবহুলতাৰ ফলত হোৱা জটিলতাৰ বাবে **4** মিলিয়নতকৈও অধিক লোকৰ মৃত্যু হয়।



অতিমাত্রা ওজন আৰু মেদবহুলতাৰ কাৰকবোৰ প্ৰায়ে এৰাই চলিব পাৰি। স্বাস্থ্যকৰ অভ্যাস গ্ৰহণ, নিয়মীয়া শাৰীৰিক কাৰ্যকলাপ, আৰু খাদ্যত সচেতন পৰিৱৰ্তন আদিৰ দৰে উপযুক্ত হস্তক্ষেপৰ জৰিয়তে এই সমস্যাসমূহ দূৰ কৰিব পাৰি।



ওজন নিয়ন্ত্ৰণ



কেলৰি নিয়ন্ত্ৰণ



অধিক শাক-পাচলি



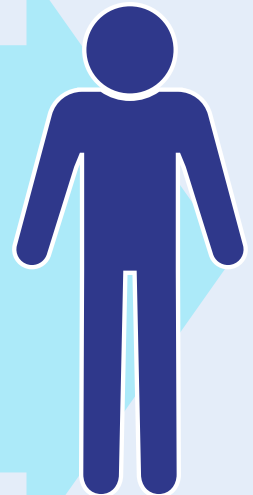
পানীৰ ভাৰসাম্য

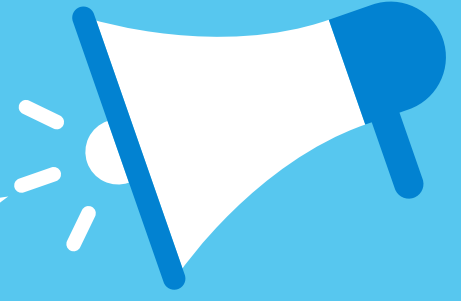


শাৰীৰিক কাৰ্যকলাপ



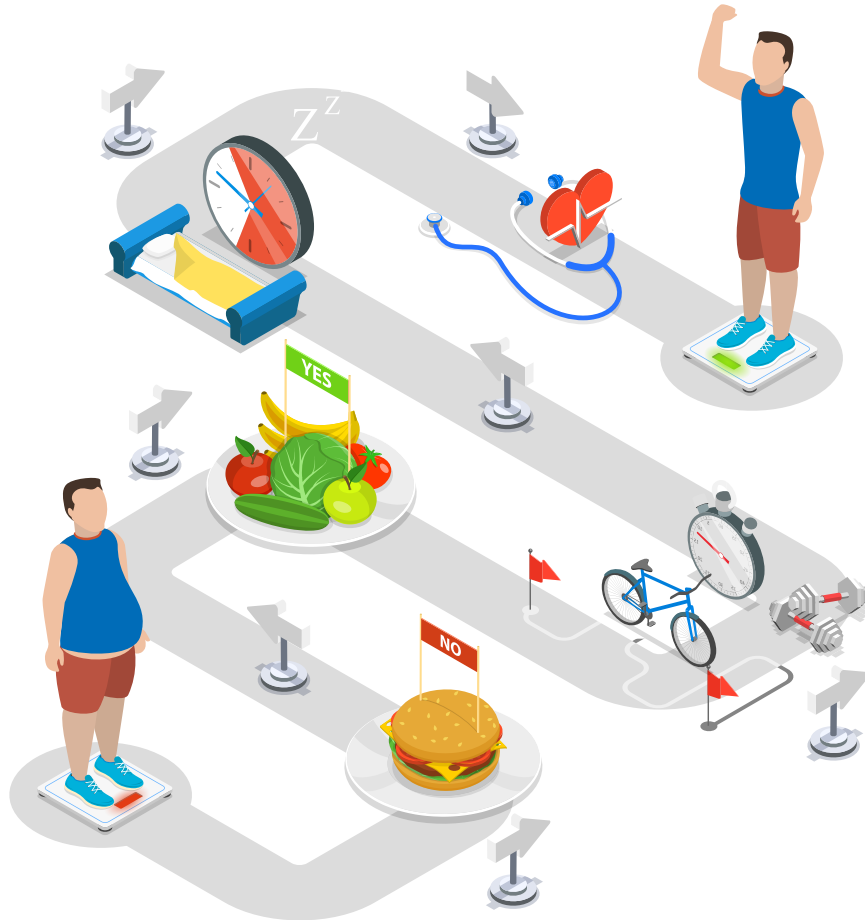
পৰ্যাপ্ত টোপনি





ট্ৰিম এণ্ড থাইভ: স্বাস্থ্যকৰ ওজন হ্ৰাস কৰিবলৈ 40 টা পৰামৰ্শ

যিখন পৃথিৱীত ওজন নিয়ন্ত্ৰণৰ সৈতে যুঁজ চলি আছে, সেইখন পৃথিৱীত, স্বাস্থ্যকৰ ওজনৰ স্বীকৃতি দিয়াটো হৈছে সামগ্ৰিক কল্যাণৰ আধাৰশিলা, যি শাৰীৰিক স্বাস্থ্য আৰু জীৱন-মান উভয়কে প্ৰভাৱিত কৰে, সেয়া জৰুৰী। এই পুস্তিকাত 40 টা কাৰ্যকৰী আৰু সহায়ক পৰামৰ্শ আগবঢ়োৱা হৈছে, যিসকলে অতিৰিক্ত ওজন হ্ৰাস কৰিবলৈ আৰু দীৰ্ঘস্থায়ী স্বাস্থ্যৰ বাবে চেষ্টা কৰি আছে তেওঁলোকৰ বাবে পৰামৰ্শ আগবঢ়োৱা হৈছে।





স্বাস্থ্যকৰ আহাৰ

01



সঠিক পৰিমাণৰ পানী খাব লাগে

শৰীৰৰ কাম-কাজবোৰ নিখুঁতভাৱে চলাই নিয়াৰ বাবে প্ৰয়োজনীয় পানী যথেষ্ট পৰিমাণে খোৱাৰ যোগেদি শৰীৰত যথেষ্ট পৰিমাণে পানী ৰাখক। পানীয়ে কেৱল ভোক ৰোধ কৰাত সহায় নকৰে, বৰং মেটাবলিজমো বৃদ্ধি কৰে, শক্তিৰ স্তৰ বৃদ্ধি কৰে, আৰু অধিক কাৰ্যকৰী আৰু দক্ষ ব্যায়ামৰ সুবিধা দিয়ে। অতিৰিক্ত হাইড্ৰেচনৰ লাভালাভৰ বাবে একাপ বসযাচাহৰ সোৱাদ লওক।

প্ৰাতভোজন বাদ নিদিব

'আমেৰিকান জাৰ্ণেল অৱ ক্লিনিকেল নিউট্ৰিচন'ত প্ৰকাশিত গৱেষণাত প্ৰকাশ পাইছে যে, যিসকলে তেওঁলোকৰ দৈনন্দিন কাৰ্যসূচীত পুৰা আহাৰ গ্ৰহণ কৰে, তেওঁলোকে দীৰ্ঘকালীন ওজন বজাই ৰখাত অধিক সফলতা লাভ কৰে।

02





প্ৰাতঃভোজনত আপোনাৰ বেছিভাগ আহাৰ খাওক

দনটোৰ অগ্ৰগতিৰ লগে লগে খাদ্য গ্ৰহণৰ পৰিমাণ ক্ৰমাগ্ৰয়ে হ্ৰাস কৰক। নিউট্ৰিয়েন্টছ নামৰ এখন আলোচনীত প্ৰকাশিত এক গৱেষণাত কোৱা হৈছে যে দিনটোৰ আৰম্ভণিতে অধিক কেলৰি খালে ওজন হ্ৰাস হয়।

ভাগবোৰ কম কৰক

যদি আপোনাৰ খাদ্যৰ সালসলনিয়ে আপোনাক প্ৰভাৱিত নকৰে, তেন্তে আপোনাৰ অংশৰ আকাৰ সলনি কৰাৰ বিষয়ে চিন্তা কৰক। খাদ্যৰ প্ৰকাৰ সলনি নকৰাকৈ আপুনি কিমান পৰিমাণৰ খাদ্য গ্ৰহণ কৰে সেয়া সলনি কৰিও ওজন হ্ৰাস কৰিব পাৰি।



05

প্ৰতিদিনে আপোনাৰ খাদ্যৰ পৰিমাণ 100 কেলৰি কম কৰক

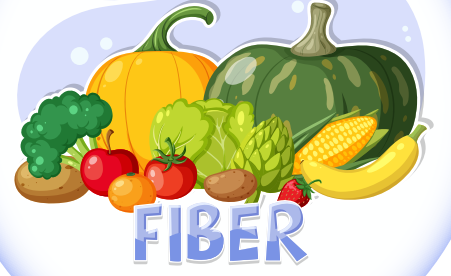
তাত্ত্বিকভাৱে, 100 কেলৰি খাদ্যৰ পৰিমাণ হ্ৰাস কৰিলে অতি কম পৰিশ্ৰমৰ সৈতে প্ৰতিমাহে প্ৰায় ৪ পাউণ্ড (1 পাউণ্ড = 3500 কেলৰি) হ্ৰাস কৰিব পাৰি। অতিৰিক্ত কেলৰিৰ পৰিমাণ কমাৰলৈ ধীৰে ধীৰে খোৱাটো সহায়ক হ'ব পাৰে, কিয়নো পেট ভৰি পৰাৰ সংকেত দিবলৈ আপোনাৰ পেটত প্ৰায় 15-20 মিনিট সময় লাগে



06

অধিক আঁহ খাওক

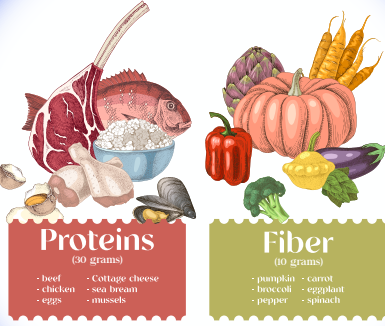
আপোনাৰ খাদ্যত ফাইবাৰ অন্তৰ্ভুক্ত কৰক যাতে আপোনাৰ হজম প্ৰক্ৰিয়া তৃপ্তিদায়ক আৰু মসৃণ হয়। মেয়ো ক্লিনিকৰ পৰামৰ্শ অনুসৰি পুৰুষে দৈনিক 30-38 গ্ৰাম আঁহ খাব লাগে। দৈনন্দিন আহাৰত ফাইবাৰ যুক্ত আহাৰ যেনে- গোটা গম, ওটছ, আপেল, পাৰ, সেউজীয়া পাচলি, বাদাম, ব্ৰকলী, মাহ আদি যোগ কৰক।



07

30/10 বাৰ আহাৰ খাওক

ওজন হ্রাস আৰু সামগ্ৰিক স্বাস্থ্যৰ উন্নতি কৰিবলৈ, প্ৰ'টিন আৰু ফাইবাৰ পৰ্যাপ্ত পৰিমাণে প্ৰতি আহাৰত অগ্ৰাধিকাৰ দিয়ক। নতুন খাদ্যাভ্যাস গ্ৰহণ কৰিবলৈ হ'লে প্ৰতিবাৰ আহাৰত কমেও 30 গ্ৰাম প্ৰ'টিন আৰু বহু গ্ৰাম আঁহ খাব লাগে। এই সংমিশ্ৰণে মাংসপেশী বক্ষণাবেক্ষণ আৰু বিকাশক সমৰ্থন কৰে আৰু আহাৰৰ সময়ত সন্তপ্তিৰ অনুভৱ সুনিশ্চিত কৰে, পৰৱৰ্তী আহাৰ পৰ্যন্ত আপোনাক তৃপ্তিদায়ক কৰি ৰখাত সহায় কৰে।



ভোক লাগিলে খাওক

ক্ষুধা আপোনাৰ শৰীৰৰ শক্তিৰ প্ৰয়োজন বুলি গণ্য কৰক, দুৰ্বলতা নহয়। গৱেষণাৰ পৰা দেখা গৈছে যে দীৰ্ঘদিন ধৰি উপবাস কৰিলে প্ৰায়েই খোৱা-বোৱা কৰে, গতিকে শৰীৰৰ সংকেতবোৰলৈ মনোযোগ দিয়ক। প্ৰ'টিন আৰু ফাইবাৰ সমৃদ্ধ জলপান যেনে আপেল, মটৰ্মাহ, কাঠবাদাম, স্প্ৰাউট, বা মখানা যেতিয়া আহাৰৰ মাজত ভোক লাগে তেতিয়া বাচি লওক। ক্লান্তি, উদ্বেগ বা ক্ষুধা সম্পৰ্কীয় নহয় এনে আৱেগিক অনুভূতিসমূহক খাদ্য গ্ৰহণ নকৰা কাৰ্যকলাপৰ জৰিয়তে সমাধান কৰি আৱেগিক আহাৰ গ্ৰহণৰ পৰা আঁতৰি থাকক। আপোনাৰ স্বাস্থ্য উন্নত কৰাৰ বিকল্প হিচাপে, দ্ৰুত গতিত খোজকাঢ়ি যোৱা বা বন্ধুৰ সৈতে টেলিফোনত কথা পতাটো বিবেচনা কৰক।

08



09

80%

80 শতাংশ পর্যন্ত ভৰি পৰালৈকে খাওক

80 শতাংশ পেট ভৰিলে বন্ধ কৰা অভ্যাস কৰক, য'ত আপুনি সন্তুষ্ট অনুভৱ কৰে কিন্তু অত্যধিক ভৰি নলয়। ইয়াৰ অৰ্থ হ'ল আপুনি যিমান খোৱা-বোৱা কৰিব পাৰে, তাৰ সৈতে সন্তুষ্ট হৈ থকা, ধীৰে ধীৰে খোৱা, খোৱা-বোৱাৰ প্ৰতি মনোযোগ দিয়া, আৰু সাধাৰণতকৈ অলপ কম খোৱা।

আহাৰ খোৱাৰ আগতে পানী খাওক

বৈজ্ঞানিক গৱেষণাত দেখা গৈছে যে আহাৰ খোৱাৰ আগতে এক গিলাচ পানী খালে ভোক অনুভৱ হয় আৰু পুষ্টিৰ অনুভূতি দীৰ্ঘায়ু হয়। ভাৰ্জিনিয়া টেকত কৰা এক গৱেষণাত দেখা গ'ল যে যিসকলে আহাৰৰ 30 মিনিট আগতে পানী খাইছিল, তেওঁলোকে খাদ্য গ্ৰহণ নকৰা লোকসকলৰ তুলনাত 13 শতাংশ কম পানী খাইছিল। পানী খোৱাটোৱে আপোনাৰ ভোক নিয়ন্ত্ৰণৰ বাবে অতিৰিক্ত অনুপ্ৰেৰণা যোগায়।

10



11

চেনীযুক্ত জলপান বাদ দিয়ক

কুকী আৰু মিঠাইৰ দৰে সুস্বাদু খাদ্যতকৈ স্বাস্থ্যকৰ জলপান বাছনি কৰক, যিয়ে তেজৰ শৰ্কৰা স্তৰ দ্ৰুতভাৱে বৃদ্ধি কৰিব পাৰে আৰু ইনচুলিন আৰু মেদ সঞ্চয় বৃদ্ধি কৰিব পাৰে। আহাৰৰ মাজত পুষ্টিৰ আহাৰ বাছনি কৰাৰ বাবে সম্পূৰ্ণ সতেজ ফল আৰু মিশ্ৰিত বাদামৰ দৰে বিকল্পবোৰ বাছনি কৰক।

12

নিয়মীয়াকৈ নিজকে ওজন কৰক

নিয়মীয়াকৈ ওজন বজাই ৰখাৰ বাবে, প্ৰগতিৰ বিষয়ে সজাগতা বৃদ্ধি কৰা আৰু ওজন নিয়ন্ত্ৰণৰ আচৰণসমূহক প্ৰচাৰ কৰা এক মূল্যবান সঁজুলি হ'ব পাৰে। যিসকল ব্যক্তিয়ে নিজৰ ওজন নিয়ন্ত্ৰণ কৰে তেওঁলোকে প্ৰায়ে কম দৈনিক কেলৰি গ্ৰহণ কৰে, যি ওজন হ্ৰাস কৰাত সহায় কৰে। এটা গৱেষণাৰ মতে, যিসকলে সপ্তাহত ছয় দিন নিজৰ ওজন জোখে, তেওঁলোকে নিজৰ ওজন কমকৈ নিৰীক্ষণ কৰা লোকসকলৰ তুলনাত দৈনিক গড়ে 300 কেলৰি কম খায়।



13

কাৰ্বহাইড্ৰেট খোৱা কম কৰক

আপোনাৰ খাদ্যত থকা কাৰ্বহাইড্ৰেটৰ প্ৰকাৰ আৰু পৰিমাণ সযতনে বিবেচনা কৰিলে ওজন বজাই ৰখাটো অধিক সম্ভৱপৰ হৈ পৰে। বগা ৰুটি, পাস্তা আৰু ফলৰ বসৰ দৰে পৰিশোধিত কাৰ্বহাইড্ৰেটৰ অত্যধিক ব্যৱহাৰে আপোনাৰ ওজন লক্ষ্যত বাধা দিব পাৰে কিয়নো এইবোৰত পৰিপূৰ্ণতাৰ অনুভূতি সৃষ্টি কৰাৰ বাবে গুৰুত্বপূৰ্ণ প্ৰাকৃতিক ফাইবাৰৰ অভাৱ হয়। কম আঁহযুক্ত আহাৰ গ্ৰহণে ওজন বৃদ্ধি আৰু মেদবহুলতাৰ সৈতে সম্পৰ্কিত। ইয়াৰ উপৰিও, সামগ্ৰিক কাৰ্ব গ্ৰহণ সীমাবদ্ধ কৰাটো ওজন হ্ৰাস কৰাত সহায় কৰিব পাৰে, কিছুমান অধ্যয়নে পৰামৰ্শ দিয়ে যে ওজন হ্ৰাসৰ পিছত কম কাৰ্ব ডায়েট অনুসৰণ কৰা ব্যক্তিসকলে দীৰ্ঘম্যাদীভাৱে তেওঁলোকৰ ওজন বজাই ৰখাৰ সম্ভাৱনা বেছি।



সজাগতাৰে খোৱাৰ অনুশীলন কৰক

সজাগতাৰে খোৱাৰ অৰ্থ হৈছে অভ্যন্তৰীণ ভোকৰ সংকেতবোৰলৈ মনোযোগ দিয়া, বিপ্লিত নোহোৱাকৈ লাহে লাহে খোৱা, আৰু প্ৰতিটো খোৱাৰ স্বাদ লোৱা। ই আৱেগিক খোৱাৰ দৰে আচৰণসমূহক সম্বোধন কৰি ওজন বজাই ৰখাত সহায় কৰে। অতি দ্ৰুত আহাৰ গ্ৰহণে অধিক আহাৰ গ্ৰহণ কৰিব পাৰে, আৰু মদ আৰু সুৰাযুক্ত ছডা অতিৰিক্ত কেলৰি যোগান ধৰে। কেলৰি-সচেতন বিকল্পবোৰ বাছনি কৰক আৰু পুষ্টিকৰ আহাৰবোৰক অগ্ৰাধিকাৰ দিবলৈ ইন্দ্ৰিয় দমনক সীমিত কৰক।

14



15



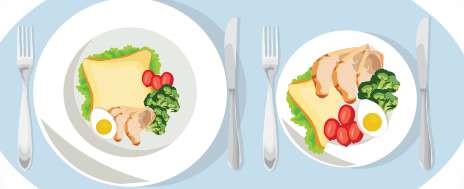
ফলৰ বসৰ পৰিৱৰ্তে সম্পূৰ্ণ ফল খাব লাগে

ফল-মূলত পানী, ফাইবাৰ, ভিটামিন আৰু এন্টিঅক্সিডেণ্ট থাকে, আৰু ইয়াৰ প্ৰাকৃতিক শৰ্কৰাবোৰ লাহে লাহে হজম হয়, যাৰ ফলত তেজত শৰ্কৰা বৃদ্ধি নাপায়। ইয়াৰ বিপৰীতে, বহুতো ফলৰ বসত সম্পূৰ্ণ ফলৰ ফাইবাৰ নাথাকে, যাৰ ফলত তেজৰ শৰ্কৰা দ্ৰুতগতিত বৃদ্ধি পায়। কিছুমান ফলৰ বসত অতিৰিক্ত শৰ্কৰা থাকে আৰু প্ৰকৃত ফলৰ পুষ্টিৰ লাভালাভৰ অভাৱ হয়, যাৰ বাবে এওঁলোক এক বাৰত অত্যধিক কেলৰি গ্ৰহণ কৰাত অৰিহণা যোগোৱাৰ সম্ভাৱনা অধিক।

সৰু পেটত খাওক

আপোনাৰ পছন্দৰ ডিনাৰ প্লেটৰ আকাৰ আপোনাৰ খাদ্য গ্ৰহণত প্ৰভাৱ পেলাব পাৰে। এটা ডাঙৰ প্লেটে আপোনাৰ অংশ সৰু দেখুৱাব পাৰে, আনহাতে সৰু প্লেটে এটা ডাঙৰ অংশৰ ভ্ৰান্তি দিব পাৰে। গৱেষণাৰ পৰা দেখা গৈছে যে সৰু থালত খোৱাৰ ফলত ভোক বাঢ়ে আৰু শক্তিৰ পৰিমাণ কমি যায়, বিশেষকৈ যিসকলৰ শৰীৰৰ ওজন বেছি। এই মনস্তাত্ত্বিক কৌশলটোৱে অত্যধিক খোৱা প্ৰতিৰোধ কৰাত সহায় কৰে, ভাল অংশ নিয়ন্ত্ৰণ আৰু তৃপ্তি বৃদ্ধি কৰে।

16



17



ৰাতিপুৱা সোনকালে আৰু হালধীয়া আহাৰ খোৱাৰ কথা ভাবক

ৰাতিৰ আহাৰ খোৱাৰ পিছত কম শক্তি খৰচ হ'ব বুলি বিবেচনা কৰি, সোনকালে আৰু হালধীয়া আহাৰ গ্ৰহণ কৰক। ৰাতিৰ আহাৰ হালধীয়া কৰি ৰাখক, যেনে শাক-পাচলিৰ কেৰিৰ সৈতে এটা ৰুটি বা চুপ খাওক। ৰাতিৰ আহাৰৰ অন্ততঃ চাৰি ঘণ্টাৰ আগতে শুই যোৱাটো নিশ্চিত কৰক, কিয়নো খোৱাৰ পিছতে শুই যোৱাটোৱে ওজন বৃদ্ধি কৰাত সহায় কৰিব পাৰে।

আপোনাৰ ছ'ডিয়াম আৰু পটাছিয়ামৰ স্তৰৰ প্ৰতি সজাগ হওক

দৈনিক 9-12 g কৈ অতিৰিক্ত লৱণ আৰু পৰ্যাপ্ত পৰিমাণৰ পটাছিয়াম (3.5 g তকৈ কম) গ্ৰহণে উচ্চ ৰক্তচাপ সৃষ্টি কৰিব পাৰে, যাৰ ফলত হৃদৰোগ আৰু ষ্ট্ৰোকৰ সম্ভাৱনা বৃদ্ধি পায়। ৰন্ধা-বঢ়াৰ সময়ত লৱণ আৰু অধিক ছ'ডিয়াম থকা আঞ্জা-মধুৰ ব্যৱহাৰ সীমিত কৰক, টেবুলত লৱণ বা অধিক ছ'ডিয়াম থকা ছ'চ ব্যৱহাৰ নকৰিব, লৱণযুক্ত খাদ্য কমকৈ খাওক আৰু কম ছ'ডিয়ামযুক্ত খাদ্য বাছনি কৰক। পটাছিয়াম সমৃদ্ধ সতেজ ফল-মূল (অভাকাডো, বেঙোনা, কমলা আদি) আৰু শাক-পাচলি (আভোকোডো, আলু, পিঁয়াজ, ব্ৰকলী, বিলাহী আদি) আপোনাৰ খাদ্যত অন্তৰ্ভুক্ত কৰি উচ্চ ছ'ডিয়ামৰ প্ৰভাৱ প্ৰতিৰোধ কৰক।

18



19



বুদ্ধিমত্তাৰে জলপান গ্ৰহণ কৰক

ওজন হ্রাস কৰিবলৈ চেষ্টা কৰোঁতে, সকলো ধৰণৰ স্নেক বাদ দিয়াৰ প্ৰয়োজন নাই। স্নেক খোৱাৰ অভ্যাস হ'ব পাৰে, কিন্তু ক্ষুধা লাগিলে খোৱাটো জৰুৰী, উদাসীনতাৰ বাবে নহয়। স্বাস্থ্যকৰ জলপান (যোগাৰ্ট, গাখীৰ, বাদামৰ মাখন, ঘৰতে তৈয়াৰী মিষ্টাৰ, এয়াৰ-পপড পপকৰ্ন, বেঙোনাৰ আইচক্ৰীম আদি) বাছনি কৰক যি ওজন নিয়ন্ত্ৰণ আৰু সামগ্ৰিক স্বাস্থ্য দুয়োটাই উন্নীত কৰে। নিয়মীয়া আৰু পুষ্টিকৰ আহাৰ গ্ৰহণে অপ্ৰয়োজনীয় ভাৱে খোৱাৰ সম্ভাৱনা হ্রাস কৰিব পাৰে।

আপোনাৰ আহাৰৰ অংশ হিচাপে চুপ বাছনি কৰক

কম কেলৰিৰে সন্তুষ্ট অনুভৱ কৰিবলৈ দৈনিক খাদ্যত জেল ভিত্তিক চুপ অত স্তৰ্ভুক্ত কৰক। বিশেষকৈ খাদ্যৰ আৰম্ভণিতে চুপ ফলপ্ৰসূ, খাদ্য গ্ৰহণৰ গতি লেহেমীয়া কৰে আৰু ভোক ৰোধ কৰে। কম ছ'ডিয়ামযুক্ত জেল বা টিনত ভৰোৱা চুপৰ পৰা আৰম্ভ কৰক আৰু সতেজ বা ফ্ৰ'জেন শাক-পাচলিৰে জুইত বঢ়াই বৃদ্ধি কৰক। ক্ৰীমযুক্ত চুপৰ পৰা সাৱধান হওক, কিয়নো ইয়াত চৰ্বি আৰু কেলৰিৰ পৰিমাণ বেছি হ'ব পাৰে।

20





21



সকলো খাব পৰা বুফে বৰ্জন কৰক

অন্তহীন বিকল্পৰ সন্মুখীন হ'লে আপোনাৰ খাদ্য গ্ৰহণ পৰিচালনা কৰাটো প্ৰত্যাহ্বানজনক হৈ পৰে। য'তেই সম্ভৱ হয় আলা কাৰ্টে ডাইনিঙৰ বাবে বিকল্প লগোক, কাৰণ ই সাধাৰণতে সকলো খাব পৰা বুফেৰ সৈতে জড়িত অতিমাত্ৰা সেৱনৰ প্ৰৱণতা কম কৰাত সহায় কৰে।

নীলা ৰঙৰ পেট ব্যৱহাৰ কৰক

আচৰিত কথাটো হ'ল আপোনাৰ খাদ্যৰ ৰঙে আপুনি নিজে পৰিবেশন কৰা খাদ্যৰ পৰিমাণক প্ৰভাৱিত কৰিব পাৰে। গৱেষণাৰ পৰা দেখা গৈছে যে খাদ্য পেটৰ ৰঙৰ লগত যিমানেই মিহলি হ'ব সিমানেই ডাঙৰ অংশ লোৱাৰ সম্ভাৱনা আছে। মাইণ্ডফুল ইটিংক প্ৰসাৰিত কৰিবলৈ পেট বেলেগ ৰঙৰ ব্যৱহাৰ কৰাৰ কথা চিন্তা কৰক। 2018 চনত 'এপেটাইট জাৰ্নেল'ত প্ৰকাশিত এক অধ্যয়নত প্ৰকাশ পাইছে যে নীলা পেট ব্যৱহাৰ কৰা ব্যক্তিসকলে বগা বা ৰঙা পেট ব্যৱহাৰ কৰা ব্যক্তিকৈ কম খাদ্য গ্ৰহণ কৰে। চিকিৎসা বিশেষজ্ঞসকলে কৈছে যে ইয়াৰ কাৰণ হ'ব পাৰে যে নীলা ৰঙৰ ৰং সাধাৰণতে 'বাঞ্ছনীয়' খাদ্যৰ সৈতে জড়িত নহয়।

22



দৈনন্দিন জীৱনশৈলীৰ পৰিৱৰ্তন



23



সুন্দৰ দেখিবলৈ, সুন্দৰ অনুভৱ কৰিবলৈ

“ভাল দেখা, ভাল অনুভৱ কৰা” মন্ত্ৰক গ্ৰহণ কৰক। অতিশয় বহল বা অতিশয় বিস্তাৰযোগ্য যিকোনো বস্ত্ৰ দান কৰক। সুখ আৰু আত্মবিশ্বাস প্ৰদান কৰা আৰামদায়ক বস্ত্ৰত বিনিয়োগ কৰক।

যথেষ্ট টোপনি যোৱা

প্ৰতি ৰাতি অন্ততঃ ৪ ঘণ্টা টোপনি যোৱাটো নিশ্চিত কৰক। শেহতীয়াকৈ চিকাগো বিশ্ববিদ্যালয়ৰ এক গৱেষণাত প্ৰকাশ পাইছে যে যিসকলে ৪ ঘণ্টালৈকে টোপনি যায়, তেওঁলোকে নিদ্ৰাৰ পৰামৰ্শ দিয়া সময়খিনি নোপোৱা লোকসকলৰ তুলনাত দৈনিক প্ৰায় ২৬০ কেলৰি কম খায়। ইয়াৰ অৰ্থ হ'ল সপ্তাহত প্ৰায় ২,০০০ কেলৰি কম। স্বাস্থ্যৰ বাবে বহুতো উপকাৰিতা থকাৰ উপৰিও, পৰ্যাপ্ত নিদ্ৰা লাভ কৰাটো ওজন নিয়ন্ত্ৰণৰ এটা সহজ কিন্তু কাৰ্যকৰী উপায় হ'ব পাৰে।

24



25



শোৱাৰ সময়ত নিয়মীয়াকৈ কাম কৰক

শোৱাৰ সময়ত এটা ধাৰাবাহিকতা স্থাপন কৰক, কিয়নো গৱেষণাৰ পৰা দেখা গৈছে যে ৰাতিৰ পিছত শুই থকাটো গোটেই দিনটো কেলেৰিৰ ব্যৱহাৰ বৃদ্ধিৰ সৈতে জড়িত। আগতে শুই গ'লে মাজনিশাৰ জলপানৰ সুযোগ নাইকিয়া হয়, যাৰ ফলত সামগ্ৰিক স্বাস্থ্য উন্নত হোৱাত অবিহণা যোগায়। তদুপৰি পৰ্যাপ্ত পৰিমাণৰ টোপনি ওজন হ্রাসৰ সৈতে জড়িত, গতিকে শুই উঠাৰ সময়ত মানি চলাটোৱে ওজন নিয়ন্ত্ৰণৰ সমস্যা সমাধান কৰে। নিয়মীয়া টোপনিৰ নিয়ম গ্ৰহণ কৰি স্বাস্থ্য উন্নত কৰাৰ পথত শুই লওক।

26

আপোনাৰ মানসিক চাপৰ মাত্ৰা নিয়ন্ত্ৰণ কৰক

ওজন নিয়ন্ত্ৰণৰ ক্ষেত্ৰত চাপৰ কাৰ্যকৰী ব্যৱস্থাপনাই এক গুৰুত্বপূৰ্ণ ভূমিকা পালন কৰে। উচ্চ চাপৰ ফলত শৰীৰত কৰ্টিছল নামৰ হৰম'ন উৎপন্ন হয়, যি হ'ল পেটৰ চৰ্বি বৃদ্ধি, ভোক বৃদ্ধি আৰু অত্যধিক আহাৰ গ্ৰহণৰ লগত জড়িত। মানসিক চাপৰ বাবে সৌভাগ্যক্ৰমে, ব্যায়াম, যোগাসন আৰু ধ্যানৰ দৰে বিভিন্ন কৌশলে মানসিক চাপ নিয়ন্ত্ৰণ কৰাত সহায় কৰিব পাৰে আৰু সামগ্ৰিক ভাৱে সুস্থতা বৃদ্ধি কৰিব পাৰে।



27

LIMIT
your
SCREEN
TIME



স্ক্ৰীণৰ সময় সীমাবদ্ধ কৰক

পৰ্দাৰ সময় প্ৰায়ে বহি থকা আচৰণলৈ অনুবাদ হয়, সেয়া আপোনাৰ টেবলেট, ফোন, কম্পিউটাৰ বা টিভিতেই হওক। পৰ্দাত আঠা লগাই দিলে অতিমাত্ৰা খোৱাটো অনায়াসে। নিজৰ বাবে কাৰ্ফিউ স্থাপন কৰক, প্ৰতিদিনে আপুনি চোৱা বা চাৰ্ফিং কৰি কটোৱা সময়ৰ পৰিমাণ সীমিত কৰক।



স্বাস্থ্যকৰ খাদ্যৰ বিকল্প

28



চাইড ডিচবোৰৰ ঠাইত ভাপত দিয়া শাক-পাচলি সলনি কৰক

আপোনাৰ খাদ্যত শাক-পাচলি যোগ কৰিলে ওজন কমাবলৈ সহায় কৰে আৰু প্ৰয়োজনীয় পুষ্টিৰ উপাদান যোগান ধৰে। ভাপত দিয়া শাক-পাচলিৰ সৈতে চাইড ডিচ সলনি কৰাটো বাঞ্ছনীয়, অন্ততঃ ঘৰত থকাৰ সময়ত।

স্বাস্থ্যকৰ তেল বাছি লওক

সাধাৰণতে ব্যৱহৃত বীজ আৰু উদ্ভিদজাত তেল যেনে সৰিয়হ, কপাহৰ বীজ, সূৰ্যমুখী, কেন'লা তেল অতিশয় প্ৰক্ৰিয়াকৃত আৰু শেহতীয়া দশকবোৰত ঘৰুৱা তেল প্ৰচলিত হৈ পৰিছে। অ'মেগা-৬ ফেটি এচিডযুক্ত হোৱাৰ পিছতো ইয়াত হৃদযন্ত্ৰ-স্বাস্থ্যকৰ ওমেগা - ৩ৰ অভাৱ। গৱেষণাৰ পৰা দেখা গৈছে যে ওমেগা-৬ আৰু ওমেগা-৩ৰ অনুপাত অধিক হ'লে প্ৰদাহত অৰিহণা যোগাব পাৰে আৰু ই হৃদৰোগ, কেম্বাৰ, অস্টিঅ'প'ৰ'ছিছ, অটোইম্যুন ডিছঅৰ্ডাৰৰ দৰে দীৰ্ঘদিনীয়া অৱস্থাৰ সৈতে জড়িত। এই প্ৰচেষ্টা তেলৰ পৰিৱৰ্তে স্বাস্থ্যসন্মত বিকল্প যেনে এক্সট্ৰা ভাৰ্জিন অলিভ অইল, এভোকেডো অইল, আৰু নাৰিকল তেল বাছি লওক।

29



30



খাদ্যৰ পৰা মইদা, ৰুটি, পাস্তা আদি আঁতৰাই পেলাওক

বিফাইন আটা বা মাইডা, পৰম্পৰাগত ৰুটি আৰু পাস্তা পৰিহাৰ কৰক কাৰণ ই ওজন বৃদ্ধিত অৰিহণা যোগাব পাৰে। ইয়াৰ পৰিৱৰ্তে, উন্নত সামগ্ৰিক স্বাস্থ্যৰ বাবে ব্ৰাউন ব্ৰেড, মাল্টিগ্ৰেইন ব্ৰেড, আৰু অনুৰূপ বিকল্পৰ দৰে স্বাস্থ্যসন্মত বিকল্পৰ কথা বিবেচনা কৰক।



ৰন্ধন অভ্যাস

31



ঘৰতে ৰন্ধক

ঘৰতে ৰন্ধা-বঢ়া কৰিলে আপুনি আপোনাৰ আহাৰৰ স্বাস্থ্যকৰতা সুনিশ্চিত কৰিব পাৰিব, কিয়নো আপুনি ইয়াৰ সামগ্ৰীৰ সম্পূৰ্ণ জ্ঞান আছে। আপোনাৰ আহাৰ প্ৰস্তুত কৰাৰ ফলত গোপন অস্বাস্থ্যকৰ বা উচ্চ কেলৰিযুক্ত উপাদানৰ বিষয়ে চিন্তা নাইকিয়া হয়। গৱেষণাৰ পৰা দেখা গৈছে যে ঘৰতে ৰন্ধা-বঢ়া কৰাটোৱে মেদবহুলতাৰ সম্ভাৱনা হ্ৰাস কৰে আৰু খাদ্যৰ গুণগত মান উন্নত কৰে, বিশেষকৈ শিশুৰ মাজত।

সাধাৰণ উপাদানেৰে ৰন্ধা

ইয়াৰ বাবে কেঁচা শাক-পাচলি, ফল-মূল, প্ৰ'টিন, আৰু সম্পূৰ্ণ শস্যৰ দৰে পুষ্টিকৰ খাদ্যৰ পৰা আৰম্ভ কৰি নতুনকৈ আহাৰ প্ৰস্তুত কৰা প্ৰয়োজন। এনে কৰিলে আপুনি নিশ্চিত হ'ব পাৰিব যে আপুনি স্বাভাৱিকভাৱে খাদ্য গ্ৰহণ কৰিছে, কোনো অতিৰিক্ত উপাদানেৰে নহয়।

32



33



শাক-পাচলি ডাঙৰ আকাৰত কটা

শাক-পাচলি প্ৰস্তুত কৰোতে ডাঙৰ কটা বাছনি কৰক, কিয়নো ই তেল কম শোষণ কৰে। কেঁচা শাক-পাচলিৰ পৰা তৈলাক্ত শাক-পাচলি বৃহৎ টুকুৰাবোৰে শাক-পাচলিৰ পুষ্টিকাৰক গুণটো বক্ষা কৰি আৰ্দ্ৰতা আৰু প্ৰাকৃতিক বং ধৰি ৰাখে।

34



শাক-পাচলিবোৰ সম্পূৰ্ণকৈ নুগুচাব

শাক-পাচলিৰ পৰিপূৰক আহাৰৰ বাবে শাক-পাচলিৰ গোটা ছাল কাটি নানাগে। শাক-পাচলিৰ ছালত থকা ফাইবাৰবোৰে আপোনাৰ তৃপ্তি বজাই ৰখাত সহায় কৰে আৰু সঘনাই খোৱাৰ প্ৰৱণতা হ্ৰাস কৰে। আপেল, আলু, কঁঠাল, ডিমৰু, আৰু টমেটো আদি খাদ্যৰ ওপৰত ছাল ধৰি ৰাখক।

35



বনৌষধি আৰু মছলাৰে ব্যঞ্জন সোৱাদযুক্ত কৰি লওক

বনৌষধি আৰু মছলাৰ দ্বাৰা খাদ্যৰ সোৱাদ বৃদ্ধি কৰক। ক'লা জলকীয়া আৰু ইলাচিৰ দৰে সতেজ মছলাবোৰে সোৱাদ যোগ কৰে আৰু ওজন বৃদ্ধি ৰোধ কৰাৰ লগতে ৰোগ প্ৰতিৰোধ ক্ষমতা বৃদ্ধি কৰা স্বাস্থ্য উপকাৰীতা প্ৰদান কৰে। এই মছলাবোৰে অতিৰিক্ত কেলৰি বা ছডিয়ামৰ প্ৰৱেশ নিদিয়াকৈ খাদ্যত সমৃদ্ধি প্ৰদান কৰে। সতেজ ৰোজমেৰী, তুলসী, আৰু তৰকাৰী পাত ব্যৱহাৰ কৰি সাধাৰণ খাদ্যৰ আবেদনক উন্নীত কৰক।

36

মাইক্ৰ'ৱেভ শাক-পাচলি

মাইক্ৰ'ৱেভত শাক-পাচলি ৰখাৰ বাবে বাচি লওক কিয়নো ই শাক-পাচলিৰ পুষ্টিৰ পদাৰ্থ ধৰি ৰখাত সহায় কৰে আৰু ই দ্ৰুত ৰন্ধন পদ্ধতি। মাইক্ৰ'ৱেভত সেউজীয়া শাক-পাচলি ৰন্ধাটো অতিৰিক্ত চৰ্বি যোগ নকৰাকৈ ৰন্ধাৰ এক উৎকৃষ্ট উপায়। এটা গৱেষণাৰ মতে, মাইক্ৰ'ৱেভিং ব্ৰ'কলিয়ে বাষ্পীভূত কৰা বা উতলাই ৰখাতকৈ অধিক ভিটামিন চি সংৰক্ষণ কৰে।



37



ছ'তে কৰক, ভাজিব নালাগে

ভজাৰ পৰিৱৰ্তে ছাউটিঙক বাছনি কৰক, কিয়নো ডিপ ফ্ৰাইঙে খাদ্যত অতিৰিক্ত চৰ্বি শোষণ কৰে আৰু শাক-পাচলিৰ পানী শুকায়ে। অতিশয় কুমাৰী জলপাই তেলত শাক-পাচলি ৰন্ধাটো এটা স্বাস্থ্যকৰ ৰন্ধন পদ্ধতি, কিয়নো জলপাই তেলে ৰন্ধন তেলৰ মাজত উচ্চ স্তৰৰ এণ্টিঅক্সিডেণ্ট আৰু ফাইট'নুট্ৰিয়েণ্ট বৃদ্ধি কৰে। কম চৰ্বিযুক্ত ৰন্ধন প্ৰণালীৰ বিকল্পবোৰ বিবেচনা কৰক যেনে বেকিং, ব্ৰেয়িং, ৰাষ্টিং, ষ্টিউয়িং, আৰু ষ্টীমিং।

শাৰীৰিকভাৱে সক্ৰিয় হৈ থকা

অস্বীকাৰকৰণঃ

তলত দিয়া তথ্যসমূহ কেৱল সাধাৰণ নিৰ্দেশনাৰ বাবেহে দিয়া হৈছে। যিকোনো ব্যায়াম আৰম্ভ কৰাৰ আগতে, বিশেষকৈ যদি আপোনাৰ পূৰ্বৰ স্বাস্থ্যজনিত সমস্যা বা উদ্বেগ আছে, তেন্তে এজন অৰ্হতাসম্পন্ন স্বাস্থ্যসেৱা প্ৰফেশ্বনেলৰ সৈতে পৰামৰ্শ লোৱা ভাল।

38



শাৰীৰিকভাৱে সক্ৰিয় হওক

সপ্তাহত পাঁচ দিনত কমেও এঘণ্টা ব্যায়াম কৰাৰ লক্ষ্য ৰাখক যাতে কেলৰিৰ ঘাটি সৃষ্টি হয়, যাৰ ফলত ওজন হ্রাস হয়। গোটেই দিনটো সক্ৰিয় হৈ থাকক আৰু আপোনাৰ সামগ্ৰিক ফিটনেছ লক্ষ্যত উপনীত হ'বলৈ দীৰ্ঘ সময় বহি থকাটো এৰাই চলক। দীৰ্ঘ সময় বহি থকাটো হৈছে নতুন ধূমপান!

প্ৰতিদিনে খোজকাঢ়ক

শিখৰ শাৰীৰিক ফিটনেছ বজাই ৰখাৰ বাবে দৈনিক খোজ কাঢ়ক এক সামঞ্জস্যপূৰ্ণ আৰু পৰিচালনাযোগ্য উপায় হিচাপে অন্তৰ্ভুক্ত কৰা। খোজ কাঢ়াটো কেৱল চেম্পলত থকাৰ এক ফলপ্ৰসূ উপায়েই নহয়, দিনটোৰ ব্যস্ততাৰ পিছত ই এক শান্ত কৰা কাম হিচাপেও কাম কৰে। যিহেতু খোজ কাঢ়াৰ তীব্ৰতা সাধাৰণতে কম, গতিকে তাৰ পিছত আপুনি তীব্ৰ ভোক অনুভৱ নকৰিব। অধিক ক্লাস্তিকৰ ৱৰ্কআউটৰ দৰে নিয়মীয়াকৈ খোজ কাঢ়াৰ ফলত আপোনাৰ শৰীৰৰ অতিৰিক্ত কেলৰিৰ প্ৰয়োজনীয়তা বিশেষভাৱে বৃদ্ধি নহয়। ইয়াৰ ফলত খোজ কাঢ়াটো আপোনাৰ সামগ্ৰিক কেলৰি গ্ৰহণত ব্যাঘাত জন্মাব নোৱাৰাকৈ সক্ৰিয় হৈ থকাৰ এক উপকাৰী আৰু ভোক-বন্ধুত্বপূৰ্ণ উপায় কৰি তোলে।

39



শক্তি প্ৰশিক্ষণত মনোনিৱেশ কৰক

বহুতে ওজন হ্ৰাসৰ বাবে হৃদযন্ত্ৰৰ কাৰ্যকলাপক অগ্ৰাধিকাৰ দিয়ে যদিও তিনিটা বক্ষণাবেক্ষণ ৱৰ্কআউটৰ ভিতৰত দুটাক শক্তি প্ৰশিক্ষণৰ অধিবেশন হিচাপে অন্তৰ্ভুক্ত কৰাৰ কথা চিন্তা কৰক। পেশী গঠনে কেলেৰি বান্ধিত উপকাৰ কৰে, যাৰ ফলত ই আপোনাৰ আকাংক্ষিত ওজন বজাই ৰখাৰ বাবে এক কৌশলগত পছন্দ। সপ্তাহত কেইদিনমান মুক্ত ওজন তুলি লোৱাৰ জৰিয়তে হওক বা শক্তি প্ৰশিক্ষণ গোটৰ ব্যায়ামৰ ক্লাছত অংশগ্ৰহণ কৰাই হওক, আপোনাৰ ওজন বজাই ৰখাৰ লক্ষ্যক ফলপ্ৰসূভাৱে সমৰ্থন কৰিবলৈ অত্যধিক কাৰ্ডিঅ'তকৈ আপোনাৰ শৰীৰক টোনিং কৰাটো অগ্ৰাধিকাৰ দিয়ক।



প্রসংগসমূহ

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>