

Fantastic 40

स्वस्थ वजन
पाने के लिए
40 सुझाव

इस मैगज़ीन में **स्वस्थ वजन** को प्राप्त करने के लिए **योग्य सुझाव**, उचित पोषण और **जीवनशैली समायोजन** के बारे में जानकारी दी गई है जो आपको **स्वस्थ वजन** पाने और **खुशहाल बनाए** रखने में सहायक होगी।



मैगज़ीन को
प्रादेशिक भाषा
में डाउनलोड करने
के लिए स्कैन करें



स्वस्थ वजन पाने के लिए 40 सुझाव



विषय

बेहतर तरीके अपनाएं स्वस्थ वजन पाएं.....	02
क्या आप जानते हैं?.....	02
सुधार करें और सफलता पाएं: 40 स्वस्थ वजन सुझावों के लिए आपकी मार्गदर्शिका.....	03
स्वस्थ आहार की आदतें.....	04
दैनिक जीवन शैली में बदलाव.....	12
स्वस्थ भोजन अपनाएं.....	14
खाना पकाने की आदतें.....	16
शारीरिक रूप से सक्रिय रहना.....	19
संदर्भ.....	21

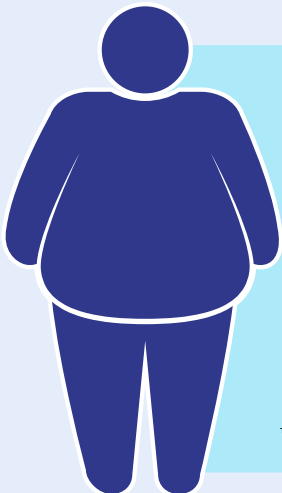
बेहतर तरीके अपनाएं स्वस्थ वजन पाएं

क्या आप जानते हैं?

- ज्यादा वजन और मोटापे से मतलब है कि शरीर में असामान्य या अत्यधिक वसा इकट्ठा होना जो स्वास्थ्य के लिए खतरा बन जाता है।
- खरनाक पुरानी स्थितियों, विशेषकर हृदय रोग और स्ट्रोक जैसी हृदय संबंधी बीमारियों में उनका योगदान प्रमुख है।
- ज्यादा वजन या मोटापे से होने वाली जटिलताओं की वजह से हर साल 4 मिलियन से ज्यादा लोग अपनी जान से हाथ धो बैठते हैं।



ज्यादा वजन और मोटापे में योगदान देने वाले कारकों को अक्सर टाला जा सकता है। उन्हें उचित हस्तक्षेपों से उलटा किया जा सकता है, जिसमें स्वस्थ आदतें अपनाना, नियमित शारीरिक गतिविधि शामिल करना और आहार में सावधानीपूर्वक बदलाव करना शामिल है।



वजन पर काबू करना



कैलोरी पर काबू करना



सब्जियों का ज्यादा सेवन



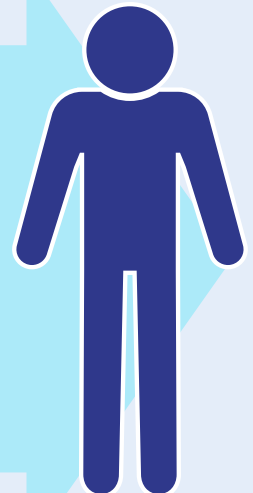
पानी की मात्रा को संतुलित रखना

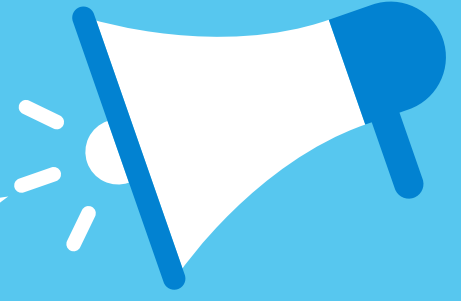


शारीरिक गतिविधि करना



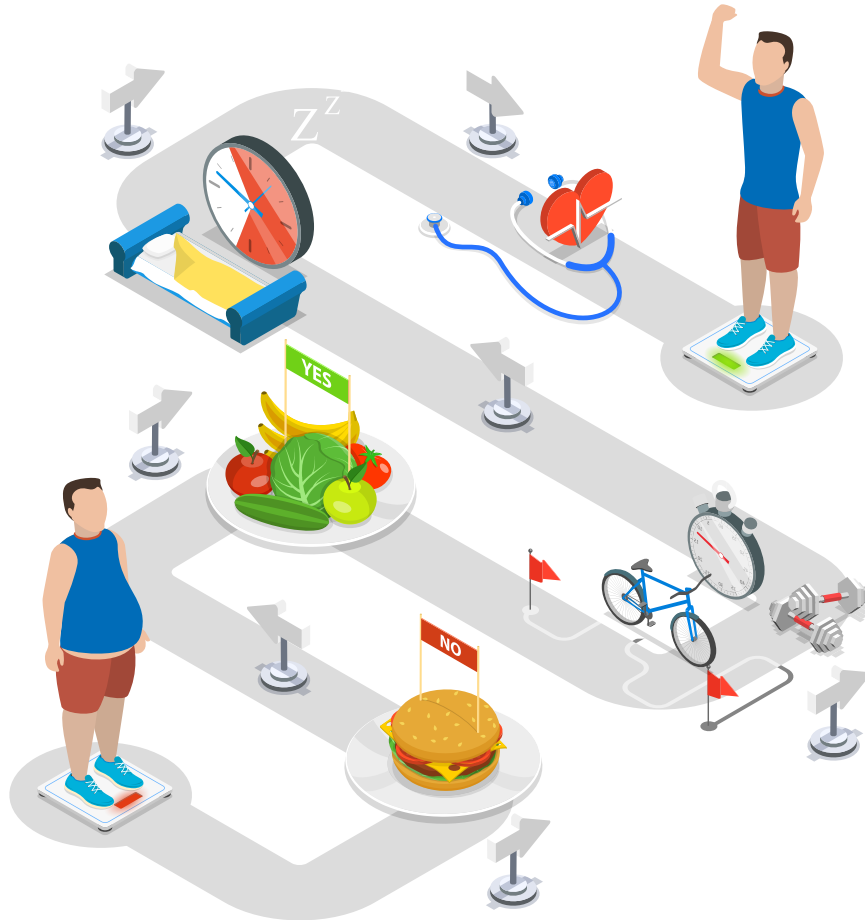
पर्याप्त नींद लेना





सुधार करें और सफलता पाएं: 40 स्वस्थ वजन सुझावों के लिए आपकी मार्गदर्शिका

एक ऐसी दुनिया में जहां वजन प्रबंधन के लिए हर जगह संघर्ष चल रहा है, यह पहचानना जरूरी है कि स्वस्थ वजन समग्र कल्याण का आधार है, जो शारीरिक स्वास्थ्य और जीवन की गुणवत्ता दोनों को प्रभावित करता है। यह पुस्तिका 40 व्यावहारिक और उपयोगी सुझाव देती है और इस व्यापक समस्या का समाधान करती है, जो ज्यादा वजन को कम करने और स्थायी स्वास्थ्य की खोज में आगे बढ़ने के इच्छुक लोगों को मार्गदर्शन देती है।



DIET PLAN



स्वस्थ आहार की आदतें

01



पिएँ वही जो हो सही

पर्याप्त मात्रा में पानी पीकर अच्छी तरह से हाइड्रेटेड रहें, जो सर्वोत्तम रूप से शारीरिक कार्यों के लिए जरूरी है। पानी न केवल भूख को कम करने में मदद करता है बल्कि चयापचय और ऊर्जा के स्तर को बढ़ाने के साथ-साथ ज्यादा प्रभावी और कुशल व्यायाम की सुविधा देता है। ज्यादा हाइड्रेशन के लिए एक कप जूस/चाय का आनंद लें

नाश्ता जरूर लें

'अमेरिकन जर्नल ऑफ क्लिनिकल न्यूट्रिशन' में प्रकाशित शोध से पता चला है कि जिन व्यक्तियों ने नाश्ते को अपनी दिनचर्या में शामिल किया, उन्हें लम्बे समय तक सही वजन बनाए रखने में ज्यादा सफलता मिली, यह अन्य अध्ययनों से मिलता जुलता है जो वजन घटाने पर इसके सकारात्मक प्रभाव का संकेत देते हैं।

02





अपना ज्यादातर भोजन सुबह के समय खाएं

जैसे-जैसे दिन बढ़े, भोजन का सेवन कम करें। 'न्यूट्रिएंट्स' पत्रिका के एक अध्ययन में इस बात पर प्रकाश डाला गया है कि दिन की शुरुआत में अधिकांश कैलोरी का सेवन करने से वजन में बदलाव आता है

खाने में कमी करें

यदि आहार को समायोजित करने से फायदा न हो, तो अपने भोजन की मात्रा को कम करें। अपने भोजन के प्रकार को बदले बिना ली जाने वाली मात्रा को कम करके वजन कम किया जा सकता है।



अपने भोजन का सेवन, रोज 100 कैलोरी करें कम

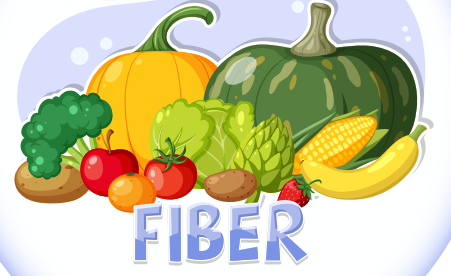
सैद्धांतिक रूप से, भोजन का सेवन 100 कैलोरी कम करना न्यूनतम प्रयास के साथ प्रति माह लगभग एक पाउंड (1 पाउंड = 3500 कैलोरी) कम करने के बराबर है। इसके अलावा, धीमी गति से खाने से अतिरिक्त कैलोरी कम करने में मदद मिल सकती है, क्योंकि आपके पेट को भरे होने का संकेत देने में लगभग 15 से 20 मिनट लगते हैं।



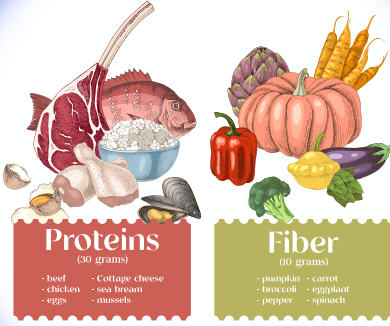
06

फाइबर का सेवन भरपूर करें

अपने आहार में फाइबर शामिल करें ताकि पाचन प्रक्रिया बेहतर और सुचारु हो। मेयो क्लिनिक अनुशंसा करता है कि पुरुष प्रतिदिन 30 से 38 ग्राम फाइबर का लक्ष्य रखें। अपने दैनिक सेवन को समर्थन देने के लिए फाइबर युक्त खाद्य पदार्थ जैसे साबुत गेहूं की ब्रेड, जई, सेब, नाशपाती, हरी मटर, बादाम, ब्रोकोली, दाल और बहुत कुछ शामिल करें।



07



30 / 10 भोजन करें

वजन घटाने और समग्र स्वास्थ्य को धीरे-धीरे बढ़ाने के लिए, प्रत्येक भोजन में पर्याप्त प्रोटीन और फाइबर को प्राथमिकता दें। नई खान-पान शैली अपनाने में प्रति भोजन कम से कम 30 ग्राम प्रोटीन और 10 ग्राम फाइबर का सेवन शामिल है। यह संयोजन भोजन के दौरान एक संतोषजनक एहसास सुनिश्चित करते हुए मांसपेशियों के रखरखाव और उनके विकास में सहायक है, जिससे आपको अगले भोजन तक तृप्त रहने में मदद मिलती है।

खाओ तब भूख लगे जब

भूख को अपने शरीर की ऊर्जा की जरूरत के रूप में पहचानें, न कि कमजोरी के रूप में। अध्ययन इस बात पर जोर देते हैं कि लंबे समय तक भूखा रहने से अक्सर पड़ती है ज्यादा खाने की आदत, इसलिए अपने शरीर के संकेतों पर ध्यान दें। भोजन के बीच भूख लगने पर प्रोटीन और फाइबर से भरपूर स्नैक्स जैसे सेब, चना, अखरोट, अंकुरित अनाज या मखाना लें। थकान, चिंता, या भूख से असंबद्ध भावनाओं की वजह से न खाएं, इससे बचने के लिए खाना न खाने वाली गतिविधियां करें। अपनी सेहत को बेहतर बनाने के विकल्प के रूप में ब्रिस्क वॉकिंग (तेज चलना) या किसी दोस्त से फोन पर बात करने पर विचार करें।

08



09

80%

80 प्रतिशत तक पेट भरने तक ही खाएं

80 प्रतिशत पेट भरने पर रुकने का अभ्यास करें, जहां आप संतुष्ट महसूस करते हैं लेकिन ज्यादा भरा हुआ नहीं। इसमें शामिल है, कुछ जगह बची होने पर संतुष्ट रहना, धीमी गति से खाने के महत्व पर जोर देना, अपनी भूख के संकेतों को ध्यान में रखना और अपने सामान्य सेवन से थोड़ा कम खाना।

10

पिएं पहले खाएं बाद में

वैज्ञानिक शोध बताते हैं कि भोजन से पहले एक गिलास पानी पीने से तृप्ति/पेट भरने की भावना बढ़ती है और लंबे समय तक बनी रहती है। वर्जीनिया टेक के एक अध्ययन से पता चला है कि जिन प्रतिभागियों ने भोजन से 30 मिनट पहले पानी पिया, उन्होंने पानी न पीने वालों की तुलना में 13 प्रतिशत कम खाना खाया। हाइड्रेटेड रहने से आपकी भूख को नियंत्रित करने के लिए अतिरिक्त प्रोत्साहन मिलता है।



11

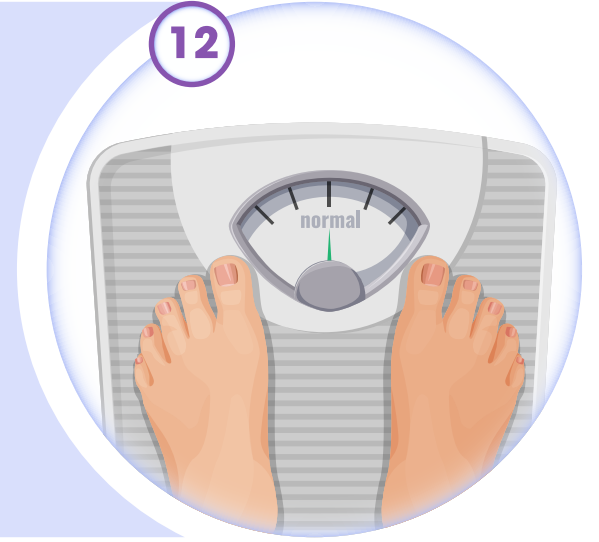
मीठे स्नैक्स खाने में कटौती करें

कुकीज़ और कैंडी जैसी मीठी चीजें जो रक्त शर्करा के स्तर को तेजी से बढ़ा सकती हैं और इंसुलिन और वसा के भंडारण को बढ़ा सकती हैं, उनके बजाय स्वास्थ्यवर्धक स्नैक्स लें। भोजन के बीच बेहतर पोषण विकल्पों को बढ़ावा देने के लिए साबुत ताजे फल और मिश्रित मेवे जैसे विकल्प चुनें।

12

नियमित रूप से अपना वजन करें

वजन के रखरखाव, प्रगति के बारे में जागरूकता बढ़ाने और वजन नियंत्रण व्यवहार को बढ़ावा देने के लिए नियमित रूप से वजन करना एक जरूरी चरण हो सकता है। जो व्यक्ति अपने वजन पर नज़र रखते हैं वे अक्सर कम दैनिक कैलोरी का उपभोग करते हैं, जिससे वजन घटाने में मदद मिलती है। एक अध्ययन के अनुसार, जो लोग सप्ताह में छह दिन अपना वजन मापते हैं, वे उन लोगों की तुलना में प्रति दिन औसतन 300 कम कैलोरी का सेवन करते हैं, जो अपने वजन पर कम निगरानी रखते हैं।



13

अपने कार्बोहाइड्रेट का सेवन सीमित करें

जब आप अपने आहार में कार्बोहाइड्रेट के प्रकार और मात्रा पर ध्यानपूर्वक विचार करते हैं तो वजन नियंत्रण ज्यादा संभव हो जाता है। सफेद ब्रेड, पास्ता और फलों के रस जैसे परिष्कृत कार्ब्स का ज्यादा सेवन आपके वजन संबंधी लक्ष्यों में बाधा बन सकता है क्योंकि इनमें तृप्ति की भावना पैदा करने वाले जरूरी प्राकृतिक फाइबर की कमी होती है। कम फाइबर वाले आहार वजन बढ़ने और मोटापे से जुड़े हैं। इसके अतिरिक्त, समग्र कार्ब सेवन को सीमित करने से लगातार वजन घटाने में मदद मिल सकती है, कुछ अध्ययनों से पता चलता है कि जिन लोगों ने वजन घटाने के बाद कम कार्ब आहार का सेवन किया वे लंबे समय तक अपना वजन बनाए रखने में सक्षम रहे।



खाएं मगर ध्यान से

ध्यान से खाने में आंतरिक भूख के संकेतों पर ध्यान देना, बिना ध्यान खोए धीरे-धीरे खाना और प्रत्येक निवाले का स्वाद लेना शामिल है। यह भावनात्मक भोजन जैसे व्यवहारों को पहचानकर स्वस्थ वजन बनाए रखने में सहायता करता है। बहुत जल्दी-जल्दी खाने से जरूरत से ज्यादा खाने की समस्या हो सकती है और शराब और मीठा सोडा अतिरिक्त कैलोरी का योगदान देता है। कैलोरी-सचेत विकल्प चुनें और पौष्टिक खाद्य पदार्थों को प्राथमिकता देने के लिए भोजन को सीमित करें।

14



15



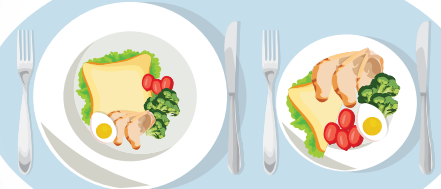
फलों का रस हटाएं फल अपनाएं

फल पानी, फाइबर, विटामिन और एंटीऑक्सीडेंट प्रदान करते हैं, और उनकी प्राकृतिक शर्करा धीरे-धीरे पचती है, जिससे रक्त शर्करा में महत्वपूर्ण वृद्धि से बचा जा सकता है। इसके विपरीत, कई फलों के रस में साबुत फलों की अपेक्षा फाइबर की कमी होती है, जिससे रक्त शर्करा तेजी से बढ़ती है। कुछ फलों के रस में अतिरिक्त शर्करा होती है और वास्तविक फलों के पोषण संबंधी लाभों की कमी होती है, जिससे एक बार में अत्यधिक कैलोरी सेवन में योगदान करने की संभावना बढ़ जाती है।

छोटी प्लेटों में खाएं

बर्तन का आकार आपके भोजन के सेवन की मात्रा को प्रभावित कर सकता है। एक बड़ी प्लेट में ज्यादा भोजन भी कम लगता है, जबकि एक छोटी प्लेट में कम भोजन भी ज्यादा लगता है। शोध से पता चलता है कि छोटी प्लेट में खाना खाने से पेट भरने की भावना बढ़ती है और ऊर्जा की खपत कम होती है, खासकर उन लोगों में जिनका वजन स्वस्थ है। यह मनोवैज्ञानिक तरीका ज्यादा खाने से रोकने, बेहतर नियंत्रण और तृप्ति को बढ़ावा देने में मदद करता है।

16



17



रात का खाना जल्दी और हल्का खाने पर विचार करें

रात के खाने के बाद सीमित ऊर्जा व्यय को ध्यान में रखते हुए, जल्दी और हल्के डिनर का विकल्प चुनें। अपना शाम का भोजन हल्का रखें, जैसे कि सब्जी के साथ एक रोटी या सूप लेना। सुनिश्चित करें कि रात का खाना सोने से कम से कम चार घंटे पहले हो जाए, क्योंकि खाने के तुरंत बाद बिस्तर पर जाने से वजन बढ़ सकता है।

अपने सोडियम और पोटेशियम स्तर का रखें ध्यान

अपर्याप्त पोटेशियम सेवन (3.5 g से कम) के साथ नमक का अत्यधिक सेवन, प्रतिदिन औसतन 9–12 g, उच्च रक्तचाप में योगदान कर सकता है, जिससे हृदय रोग और स्ट्रोक का खतरा बढ़ जाता है। नमक का सेवन कम करने के लिए, खाना बनाते समय नमक और उच्च-सोडियम मसालों का उपयोग ज्यादा न करें, मेज पर नमक या उच्च-सोडियम सॉस रखने से बचें, नमकीन स्नैक्स लेना कम करें और कम सोडियम सामग्री वाले उत्पादों का चयन करें। अपने आहार में पोटेशियम से भरपूर ताजे फल (एवोकाडो, केला, संतरे, आदि) और सब्जियाँ (बीन्स, आलू, पालक, ब्रोकली, टमाटर, आदि) को शामिल करके बढ़े हुए सोडियम के प्रभाव कम करें।

18



19



जब आए स्नैक्स की बारी, दिखाएं होशियारी

वजन घटाने के दौरान, सभी स्नैक्स छोड़ने की कोई जरूरत नहीं है। स्नैक्स तेज भूख को रोकने में फायदेमंद हो सकते हैं, लेकिन इनका सेवन भूख लगने पर करें न कि बोरियत महसूस होने के कारण। स्वस्थ स्नैक्स (दही, दूध, मूंगफली का मक्खन, घर का बना ट्रेल मिक्स, एयर-पॉपड पॉपकॉर्न, केला आइसक्रीम, आदि) चुनें जो वजन प्रबंधन और समग्र स्वास्थ्य दोनों को बढ़ावा देते हैं। नियमित और संतोषजनक भोजन अनावश्यक स्नैक लेने की संभावना को कम कर सकता है।

सूप को चुनें, भोजन में शामिल करें

कम कैलोरी से संतुष्ट महसूस करने के लिए अपने दैनिक भोजन में शोरबा आधारित सूप शामिल करें। भोजन की शुरुआत में सूप लेना विशेष रूप से प्रभावी होता है, ये आपके खाने की गति को धीमा कर देते हैं और आपकी भूख को कम कर देते हैं। कम सोडियम वाले शोरबा या डिब्बाबंद सूप से शुरुआत करें और ताजी या जमी हुई सब्जियों के साथ उबालकर इसे बढ़ाएं। मलाईदार सूप से सावधान रहें, क्योंकि उनमें वसा और कैलोरी की मात्रा ज्यादा हो सकती है।

20





21



ऑल-यू-कैन-ईट बुफे से बचें

अनगिनत विकल्पों का सामना करने पर अपने भोजन के सेवन को प्रबंधित करना मुश्किल हो जाता है। जब भी संभव हो आला कार्टे डाइनिंग का विकल्प चुनें, क्योंकि यह आम तौर पर सभी-खाने योग्य बुफे से जुड़ी अत्यधिक खाने की प्रवृत्ति को कम करने में मदद करता है।

नीले रंग की प्लेट में रखे भोजन से अपना पेट भरें

हैरानी की बात यह है कि आपके व्यंजनों का रंग आपके द्वारा परोसे जाने वाले भोजन की मात्रा को प्रभावित कर सकता है। शोध से पता चलता है कि भोजन प्लेट के रंग के साथ जितना ज्यादा मेल खाएगा, आप उतना ही ज्यादा भोजन परोसेंगे। सचेत खान-पान को बढ़ावा देने के लिए, अलग-अलग रंग की प्लेटों का उपयोग करें। 'एपेटाइट जर्नल' में प्रकाशित 2018 के एक अध्ययन से पता चला है कि नीली प्लेटों का उपयोग करने वाले व्यक्ति सफेद या लाल प्लेटों का उपयोग करने वालों की तुलना में कम खाना खाते हैं। चिकित्सा विशेषज्ञों का सुझाव है कि इसका कारण यह तथ्य हो सकता है कि नीला रंग आमतौर पर 'मनचाहे' खाद्य पदार्थों से जुड़ा नहीं है।

22



दैनिक जीवन शैली में बदलाव

23



अच्छा दिखें अच्छा महसूस करें

बड़े आकार के कपड़ों को हटाकर "अच्छा दिखें, अच्छा महसूस करें" मंत्र अपनाएं। बड़े कपड़ों को दान कर दें। आरामदायक कपड़े खरीदें जो आपको खुशी और आत्मविश्वास दें।

पर्याप्त नींद लें, स्वस्थ रहें

सुनिश्चित करें कि आप पर्याप्त नींद लें, हर रात कम से कम 8 घंटे का लक्ष्य रखें। शिकागो विश्वविद्यालय के एक हालिया अध्ययन से पता चला है कि जिन लोगों ने अपनी नींद लेने के समय को 8 घंटे तक बढ़ाया, उन्होंने उन लोगों की तुलना में प्रति दिन लगभग 260 कैलोरी का कम उपभोग किया, जो नींद के अनुशंसित समय तक नहीं पहुंचे। इसका मतलब है प्रति सप्ताह लगभग 2,000 कम कैलोरी। कई अन्य स्वास्थ्य लाभों के साथ, पर्याप्त नींद लेना वजन को नियंत्रित करने का एक सरल और प्रभावी तरीका हो सकता है।

24



25



सोने का समय तय रखें

सोने का एक नियमित समय निर्धारित करें, क्योंकि शोध से पता चलता है कि रात में देर तक जागना पूरे दिन में कैलोरी की खपत में वृद्धि से जुड़ा हुआ है। जल्दी बिस्तर पर जाने से आधी रात के नाश्ते का अवसर खत्म हो जाता है, जिससे समग्र स्वास्थ्य बेहतर होता है। इसके अलावा, पर्याप्त नींद वजन घटाने से जुड़ी है, इसलिए सोने के समय का पालन करना वजन प्रबंधन में मदद करता है। बेहतर स्वास्थ्य के लिए नियमित नींद की दिनचर्या को अपनाकर अच्छी नींद लें।

26

अपने तनाव के स्तर पर नियंत्रण रखें

तनाव को प्रभावी ढंग से प्रबंधित करना वजन नियंत्रण में महत्वपूर्ण भूमिका निभाता है। तनाव का बढ़ा हुआ स्तर कोर्टिसोल के स्तर को शुरू करके वजन को फिर से बढ़ा सकता है, जो पेट की चर्बी बढ़ने, भूख बढ़ने और अत्यधिक भोजन के सेवन से जुड़ा हार्मोन है। तनाव अक्सर भूख न लगने पर भी भोजन करने के लिए प्रेरित करता है। सौभाग्य से, व्यायाम, योग और ध्यान जैसी विभिन्न रणनीतियाँ तनाव से निपटने और समग्र कल्याण में सुधार करने में मदद कर सकती हैं।



27



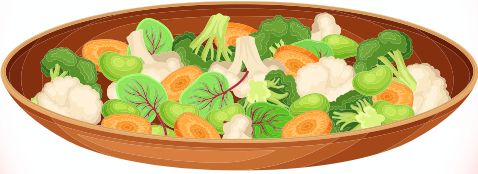
स्क्रीन टाइम सीमित करें

स्क्रीन टाइम अक्सर गतिहीन व्यवहार में बदल जाता है, चाहे वह आपका टैबलेट, फोन, कंप्यूटर चलना या टीवी देखना हो। स्क्रीन से चिपके रहने पर ज्यादा खाना आसान है। अपने लिए एक रोक लगाएं, रोज देखने या सर्फिंग में बिताए जाने वाले समय को सीमित करें।



स्वरथ भोजन अपनाएं

28



साइड डिश को उबली हुई सब्जियों से बदलें

अपने आहार में सब्जियाँ शामिल करने से वजन कम करने में मदद मिलती है और जरूरी पोषक तत्व मिलते हैं। कम से कम जब आप घर पर हों तो साइड डिश की बजाय उबली हुई सब्जियाँ लेने का सुझाव दिया जाता है।

हेल्दी आयल चुनें (स्वास्थ्यवर्धक तेल चुनें)

आमतौर पर उपयोग किए जाने वाले बीज और वनस्पति तेल, जैसे सोयाबीन, बिनौला, सूरजमुखी और कैनोला तेल, अत्यधिक संसाधित होते हैं और हाल के दशकों में घरों में प्रचलित हो गए हैं। ओमेगा-6 फैटी एसिड से भरपूर होने के बावजूद, उनमें हृदय-स्वस्थ ओमेगा-3 की कमी होती है। शोध बताते हैं कि उच्च ओमेगा-6 का ओमेगा-3 से अनुपात मोटापे में योगदान दे सकता है और यह हृदय रोग, कैंसर, ऑस्टियोपोरोसिस और ऑटोइम्यून विकारों जैसी पुरानी स्थितियों से जुड़ा है। इन प्रसंस्कृत तेलों के बजाय एक्स्ट्रा वर्जिन ऑलिव आयल (जैतून का तेल), एवोकैडो तेल और नारियल तेल जैसे स्वास्थ्यवर्धक विकल्पों को चुनें।

29



30



मैदा, ब्रेड और पास्ता को दिखाएं आहार से बाहर का रास्ता

परिष्कृत आटा या मैदा, पारंपरिक ब्रेड और पास्ता से बचें क्योंकि ये वजन बढ़ाने में योगदान कर सकते हैं। इसके बजाय, बेहतर समग्र स्वास्थ्य के लिए स्वस्थ विकल्पों जैसे ब्राउन ब्रेड, मल्टीग्रेन ब्रेड और इसी तरह के विकल्पों पर विचार करें।



खाना पकाने की आदतें

31



घर पर पकाएं

घर पर खाना पकाने से आप अपने भोजन की स्वास्थ्यवर्धकता सुनिश्चित कर सकते हैं, क्योंकि आपको इसकी सामग्री के बारे में पूरी जानकारी होती है। अपना भोजन तैयार करने से इसमें छिपी हुई अस्वास्थ्यकर या उच्च कैलोरी सामग्री के बारे में चिंताएँ समाप्त हो जाती हैं। अध्ययनों से पता चलता है कि घर पर खाना पकाने से मोटापे का खतरा कम होता है और आहार की गुणवत्ता में सुधार होता है, खासकर बच्चों में।

बुनियादी चीजों के साथ पकाएं

इसमें संपूर्ण खाद्य पदार्थों जैसे कच्ची सब्जियाँ, फल, प्रोटीन और साबुत अनाज से शुरुआत करना और शुरुआत से ही भोजन तैयार करना शामिल है। इस तरह, आप आश्वस्त हो सकते हैं कि आप अतिरिक्त सामग्री से मुक्त, प्राकृतिक रूप से भोजन का सेवन कर रहे हैं।

32



33



सब्जियों को बड़े आकार में काटें

सब्जियाँ बनाते समय उनके बड़े टुकड़े करें, क्योंकि वे कम तेल सोखते हैं। वसा के कम उपभोग के लिए, खाना पकाने से पहले सामग्री पर हल्का तेल लगाएं (कोट करें), जिससे स्वास्थ्यवर्धक और ज्यादा स्वादिष्ट सब्जी बने। बड़े टुकड़े नमी और प्राकृतिक रंग बरकरार रखते हैं, जिससे सब्जियों के पोषक तत्व बरकरार रहते हैं।

सब्जियों को पूरा न छीलें

अधिकतम पोषक तत्व प्राप्त करने के लिए सब्जी को पूरा छीलने से बचें। सब्जियों के छिलकों में मौजूद फाइबर तृप्ति की भावना को बनाए रखने में मदद करता है और बार-बार नाश्ता करने की प्रवृत्ति को कम करता है। सेब, आलू, खीरा, बैंगन और टमाटर जैसे खाद्य पदार्थों का छिलका बचा कर रखें।

34



35



जड़ी-बूटियों और मसालों से व्यंजनों को स्वादिष्ट बनाएं

जड़ी-बूटियों और मसालों से व्यंजनों का स्वाद बढ़ाएँ। काली मिर्च और इलायची जैसे ताजे पिसे हुए मसाले स्वाद बढ़ाते हैं और वजन बढ़ने से रोकते हुए प्रतिरक्षा-बढ़ाने वाले स्वास्थ्य लाभ प्रदान करते हैं। ये मसाले अतिरिक्त कैलोरी या सोडियम शामिल किए बिना भोजन को समृद्ध बनाते हैं। किसी साधारण व्यंजन का स्वाद बढ़ाने के लिए गुलमँहदी, तुलसी और ताजे करी पत्तों का उपयोग करें।

36

माइक्रोवेव में सब्जियाँ पकाएं

सब्जियों को माइक्रोवेव में रखने का विकल्प चुनें क्योंकि यह उनके पोषक तत्वों को बनाए रखने में मदद करता है और यह जल्दी पकाने का एक तरीका है। सब्जियों को माइक्रोवेव में भाप में पकाना अत्यधिक वसा मिलाए बिना पकाने का एक अच्छा तरीका है। एक अध्ययन के अनुसार, ब्रोकली को भाप में पकाने या उबालने की तुलना में माइक्रोवेव में रखने से उसका विटामिन सी अधिक सुरक्षित रहता है।



37



भूनें, तलें नहीं

तलने के बजाय भूने का विकल्प चुनें, क्योंकि गहरे तेल में तलने से भोजन में अत्यधिक वसा अवशोषित हो जाता है और सब्जियाँ निर्जलित(डिहाइड्रेटेड) हो जाती हैं। एक्स्ट्रा वर्जिन ऑलिव आयल में सब्जियों को भूना खाना पकाने का एक स्वस्थ तरीका है, क्योंकि जैतून का तेल खाना पकाने के तेलों में एंटीऑक्सिडेंट और फाइटोन्यूट्रिएंट्स के उच्च स्तर को बढ़ाता है। कम वसा वाली खाना पकाने की वैकल्पिक तकनीकों पर विचार करें जैसे बेकिंग, ब्रोइलिंग, भूना, स्टेविंग और स्टीमिंग।

शारीरिक रूप से सक्रिय रहना

अस्वीकृति:

नीचे दी गई जानकारी केवल सामान्य मार्गदर्शन के लिए है। किसी भी व्यायाम को शुरू करने से पहले, एक योग्य स्वास्थ्य देखभाल पेशेवर से परामर्श लेने की सलाह दी जाती है, खासकर यदि आपको पहले से ही स्वास्थ्य संबंधी समस्याएं या चिंताएं हैं।

38



शारीरिक रूप से सक्रिय रहें

कैलोरी बर्न (खत्म) करने के लिए नियमित शारीरिक गतिविधि करें। कैलोरी की कमी पैदा करने के लिए सप्ताह में पांच दिन कम से कम एक घंटे व्यायाम करने का लक्ष्य रखें, जिससे वजन घटाने में मदद मिलेगी। अपने समग्र फिटनेस लक्ष्यों का समर्थन करने के लिए पूरे दिन सक्रिय रहें और लंबे समय तक बैठने से बचें। लंबे समय तक बैठे रहना नया धूम्रपान है!

रोज चलें

उच्च शारीरिक फिटनेस को बनाए रखने के लिए एक सुसंगत और प्रबंधनीय तरीके के रूप में रोजाना चलने/टहलने को दिनचर्या में शामिल करें। पैदल चलना न सिर्फ फिट रहने का एक प्रभावी साधन है, बल्कि व्यस्त दिन के बाद एक शांत गतिविधि के रूप में भी काम करता है। चूंकि चलना आम तौर पर धीरे होता है, इसलिए इसके बाद आपको तीव्र भूख का अनुभव नहीं होगा। ज्यादा जोरदार वर्कआउट के विपरीत, नियमित रूप से चलने से आपके शरीर की अतिरिक्त कैलोरी की जरूरत में उल्लेखनीय वृद्धि नहीं होती है। यह चलने/टहलने को आपके समग्र कैलोरी सेवन को बाधित किए बिना सक्रिय रहने के लिए एक फायदेमंद और भूख-अनुकूल तरीका बनाता है।

39



स्ट्रेंथ ट्रेनिंग पर ध्यान दें

जबकि कई लोग वजन घटाने के लिए हृदय संबंधी (कार्डिओवैस्कुलर) गतिविधियों को प्राथमिकता देते हैं, तीन में से दो मेटिनेंस वर्कआउट को शक्ति प्रशिक्षण सत्र (स्ट्रेंथ ट्रेनिंग सेशन) के रूप में शामिल करने पर विचार करें। मांसपेशियों के बनने से कैलोरी बर्न करने में फायदा मिलता है, जिससे यह आपके जरूरी वजन को बनाए रखने के लिए एक रणनीतिक विकल्प बन जाता है। चाहे सप्ताह में कुछ दिन वजन उठाना हो या शक्ति प्रशिक्षण समूह व्यायाम कक्षाओं में भाग लेना हो, अपने वजन रखरखाव लक्ष्यों को प्रभावी ढंग से समर्थन देने के लिए अत्यधिक कार्डियो के बजाय अपने शरीर को टोन करने को प्राथमिकता दें।

40



संदर्भ

- Obesity. Available at: https://www.who.int/health-topics/obesity#tab=tab_1. Accessed on December 27, 2023.
- 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.
- 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.
- 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.
- 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.
- The 17 best ways to maintain weight loss. Available at: <https://www.healthline.com/nutrition/maintain-weight-loss>. Accessed on December 29, 2023.
- 25 simple tips to make your diet healthier. Available at: <https://www.healthline.com/nutrition/healthy-eating-tips>. Accessed on December 29, 2023.
- 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.
- 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 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.
- 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.
- 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.
- 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.
- 9 secrets of successful weight maintenance. Available at: <https://www.webmd.com/obesity/features/maintain-weight-loss>. Accessed on December 29, 2023.
- 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.
- 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.
- 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.
- Potassium. Available at: <https://www.hsph.harvard.edu/nutritionsource/potassium/>. Accessed on January 04, 2024.
- Smart snacking. Available at: <https://kidshealth.org/en/teens/healthy-snacks.html>. Accessed on January 04, 2024.
- Eating properly at an all-inclusive. Available at: <https://www.familypraxis.com/en/articles/eating-properly-at-an-all-inclusive>. Accessed on January 04, 2024.
- 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.
- Fugate-Whitlock E. Sitting is the new smoking. *Health Care Women Int.* 2019;40(4):345–346.
- 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.
- 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.
- Weight management for a healthy heart. Available at: <https://www.ucsfhealth.org/education/weight-management-for-a-healthy-heart#>. Accessed on January 04, 2024.
- 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.
- 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: 022-6612 2600, Fax: 022-6612 2626 | **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>