

Fantastic 40

ಆರೋಗ್ಯಕರ
ತೂಕವನ್ನು

ಹೊಂದಲು

40 ಸಲಹೆಗಳು

ಸಂತೋಷದಾಯಕ ಮತ್ತು ಆರೋಗ್ಯಕರ ಜೀವನಕ್ಕಾಗಿ ನಿಮ್ಮ ಆದರ್ಶ ತೂಕವನ್ನು ಹೊಂದುವಲ್ಲಿ ಮತ್ತು ಕಾಪಾಡಿಕೊಳ್ಳುವಲ್ಲಿ ನಿಮ್ಮ ಪ್ರಯತ್ನಗಳನ್ನು ಬೆಂಬಲಿಸುವಂತಹ ಕಾರ್ಯಸಾಧ್ಯ ಸಲಹೆಗಳು, ಪೌಷ್ಟಿಕಾಂಶದ ಒಳನೋಟಗಳು ಮತ್ತು ಜೀವನಶೈಲಿಯ ಹೊಂದಾಣಿಕೆಗಳನ್ನು ಅನ್ವೇಷಿಸಿ.



ಪ್ರಾದೇಶಿಕ ಭಾಷೆಗಳಲ್ಲಿ ಈ
ನಿಯತಕಾಲಿಕೆಯನ್ನು ಡೌನ್‌ಲೋಡ್
ಮಾಡಲು ಸ್ಕ್ಯಾನ್ ಮಾಡಿ



ಆರೋಗ್ಯಕರ ತೂಕವನ್ನು

ಹೊಂದಲು

40 ಸಲಹೆಗಳು



ವಿಷಯ

ಆರೋಗ್ಯಕರ ತೂಕವನ್ನು ಸಾಧಿಸಲು ಆರೋಗ್ಯಕರ ಮಾರ್ಗಗಳು	02
ನಿಮಗೆ ಗೊತ್ತೇ?.....	02
ಟ್ರಮ್ ಮಾಡಿ ಮತ್ತು ಯಶಸ್ವಿಯಾಗಿ: ಆರೋಗ್ಯಕರ ತೂಕಕ್ಕಾಗಿ 40 ಸಲಹೆಗಳಿಗೆ ನಿಮ್ಮ ಮಾರ್ಗದರ್ಶಿ	03
ಆರೋಗ್ಯಕರ ಆಹಾರ ಪದ್ಧತಿ.....	04
ದೈನಂದಿನ ಜೀವನಶೈಲಿಯಲ್ಲಿ ಬದಲಾವಣೆ.....	12
ಆರೋಗ್ಯಕರ ಆಹಾರಪದ್ಧತಿಗೆ ಬದಲಾಯಿಸಿಕೊಳ್ಳುವುದು.....	14
ಅಡುಗೆ ಮಾಡುವ ಅಭ್ಯಾಸಗಳು.....	16
ದೈಹಿಕವಾಗಿ ಚಟುವಟಿಕೆಯಿಂದಿರುವುದು.....	19
ಉಲ್ಲೇಖಗಳು.....	21

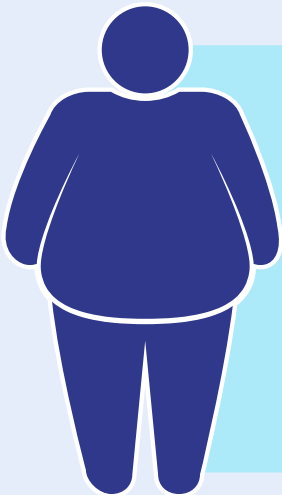
ಆರೋಗ್ಯಕರ ತೂಕವನ್ನು ಸಾಧಿಸಲು ಆರೋಗ್ಯಕರ ಮಾರ್ಗಗಳು

ನಿಮಗೆ ಗೊತ್ತೇ?

- ಅಧಿಕ ತೂಕ ಮತ್ತು ಬೊಜ್ಜು ಎಂಬುದು ಅಸಹಜ ಅಥವಾ ಅತಿಯಾದ ಕೊಬ್ಬಿನ ಶೇಖರಣೆಯಾಗಿದ್ದು, ಇದು ಆರೋಗ್ಯಕ್ಕೆ ಅಪಾಯವನ್ನು ಉಂಟುಮಾಡುತ್ತದೆ.
- ಅವುಗಳು ದೀರ್ಘಕಾಲದ ಮಾರಣಾಂತಿಕ ರೋಗಗಳಿಗೆ, ವಿಶೇಷವಾಗಿ ಹೃದ್ರೋಗದಂತಹ ಹೃದಯರಕ್ತನಾಳದ ಕಾಯಿಲೆಗಳು ಮತ್ತು ಪಾರ್ಶ್ವವಾಯುವಿಗೆ ಪ್ರಮುಖ ಕಾರಣವಾಗಬಲ್ಲವು.
- ಅಧಿಕ ತೂಕ ಅಥವಾ ಬೊಜ್ಜಿನಿಂದ ಉಂಟಾಗುವ ಸಮಸ್ಯೆಗಳಿಂದ ವಾರ್ಷಿಕವಾಗಿ 4 ಮಿಲಿಯನ್‌ಗಿಂತಲೂ ಹೆಚ್ಚು ಜನರು ಅಸುನೀಗುತ್ತಿದ್ದಾರೆ.



ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಅಧಿಕ ತೂಕ ಮತ್ತು ಬೊಜ್ಜಿಗೆ ಕಾರಣವಾಗುವ ಅಂಶಗಳನ್ನು ತಡೆಗಟ್ಟಬಹುದಾಗಿದೆ. ಆರೋಗ್ಯಕರ ಅಭ್ಯಾಸಗಳನ್ನು ಅಳವಡಿಸಿಕೊಳ್ಳುವುದು, ನಿಯಮಿತವಾಗಿ ದೈಹಿಕ ಚಟುವಟಿಕೆಯನ್ನು ರೂಢಿಸಿಕೊಳ್ಳುವುದು ಮತ್ತು ಜಾಗರೂಕರಾಗಿ ಆಹಾರಪದ್ಧತಿಯ ಬದಲಾವಣೆ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳುವುದನ್ನು ಒಳಗೊಂಡಿರುವ ಸೂಕ್ತವಾದ ಮಧ್ಯಸ್ಥಿಕೆಗಳೊಂದಿಗೆ ಆರೋಗ್ಯವನ್ನು ಸುಸ್ಥಿತಿಗೆ ತರಬಹುದು.



ತೂಕ ನಿಯಂತ್ರಣ



ಕ್ಯಾಲರಿ ನಿಯಂತ್ರಣ



ಹೆಚ್ಚಿನ ತರಕಾರಿಗಳು



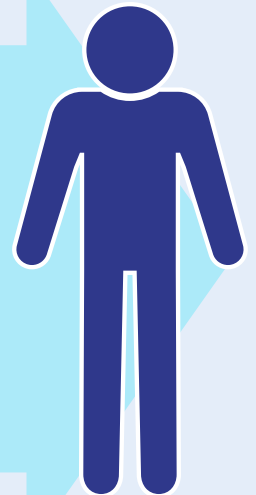
ನೀರಿನ ಸಮತೋಲನ



ದೈಹಿಕ ಚಟುವಟಿಕೆ



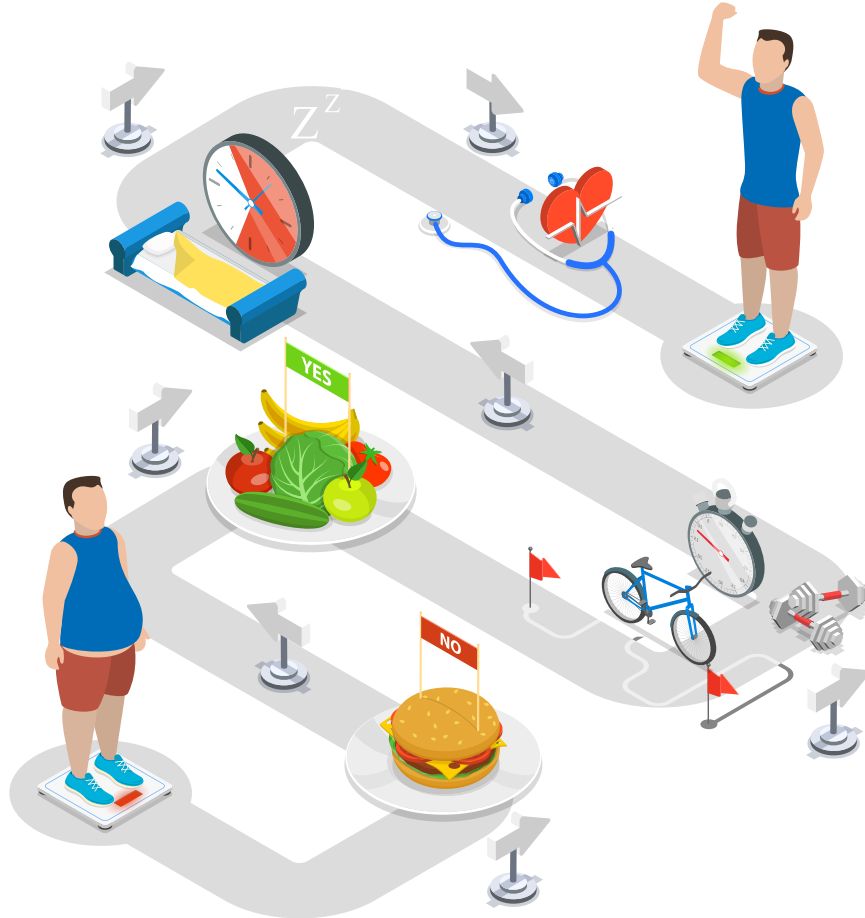
ಸಾಕಷ್ಟು ನಿದ್ರೆ





ಟ್ರಿಮ್ ಮಾಡಿ ಮತ್ತು ಯಶಸ್ವಿಯಾಗಿ: ಆರೋಗ್ಯಕರ ತೂಕಕ್ಕಾಗಿ 40 ಸಲಹೆಗಳಿಗೆ ನಿಮ್ಮ ಮಾರ್ಗದರ್ಶಿ

ತೂಕ ನಿರ್ವಹಣೆಯೊಂದಿಗಿನ ಹೋರಾಟವು ವ್ಯಾಪಕವಾಗಿರುವ ಈ ಜಗತ್ತಿನಲ್ಲಿ, ಆರೋಗ್ಯಕರ ತೂಕವು ಸಮಗ್ರ ಯೋಗಕ್ಷೇಮದ ಮೂಲಾಧಾರವಾಗಿದೆ ಮತ್ತು ದೈಹಿಕ ಆರೋಗ್ಯ ಹಾಗೂ ಜೀವನದ ಗುಣಮಟ್ಟ ಎರಡರ ಮೇಲೂ ಪ್ರಭಾವ ಬೀರುತ್ತದೆ ಎಂದು ಅರಿತುಕೊಳ್ಳುವುದು ಅತ್ಯಗತ್ಯವಾಗಿದೆ. ಈ ಕೈಪಿಡಿಯು 40 ಪ್ರಾಯೋಗಿಕ ಮತ್ತು ಉಪಯುಕ್ತ ಸಲಹೆಗಳನ್ನು ಪ್ರಸ್ತುತಪಡಿಸುವ ಮೂಲಕ ಈ ವ್ಯಾಪಕ ವಿಷಯವನ್ನು ಸಂಬೋಧಿಸುತ್ತದೆ ಮತ್ತು ಅಧಿಕ ತೂಕವನ್ನು ನಿಯಂತ್ರಿಸಿಕೊಳ್ಳಲು ಮತ್ತು ಸ್ಥಿರವಾದ ದೀರ್ಘಕಾಲದ ಆರೋಗ್ಯವನ್ನು ಹೊಂದುವ ಪ್ರಯತ್ನದಲ್ಲಿ ಯಶಸ್ವಿಯಾಗಲು ಬಯಸುವವರಿಗೆ ಮಾರ್ಗದರ್ಶನವನ್ನು ನೀಡುತ್ತದೆ.



DIET PLAN



ಆರೋಗ್ಯಕರ ಆಹಾರ ಪದ್ಧತಿ

01



ಸೂಕ್ತವಾದ ಪಾನೀಯಗಳನ್ನು ಸೇವಿಸಿ

ದೈಹಿಕ ಕಾರ್ಯಗಳನ್ನು ಅತ್ಯುತ್ತಮವಾಗಿ ನಿರ್ವಹಿಸಲು ಅವಶ್ಯಕವಾಗಿರುವ ನೀರನ್ನು ಸಾಕಷ್ಟು ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ಸೇವಿಸುವ ಮೂಲಕ ದೇಹದಲ್ಲಿನ ನೀರಿನ ಪ್ರಮಾಣವನ್ನು ಸರಿಯಾಗಿ ನಿರ್ವಹಿಸಿ. ನೀರು ಹಸಿವನ್ನು ತಡೆಯಲು ಸಹಾಯ ಮಾಡುವುದಲ್ಲದೆ ಚಯಾಪಚಯವನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸುತ್ತದೆ, ಶಕ್ತಿಯ ಮಟ್ಟವನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸುತ್ತದೆ ಮತ್ತು ಹೆಚ್ಚು ಪರಿಣಾಮಕಾರಿ ಹಾಗೂ ದಕ್ಕ ಕಾರ್ಯನಿರ್ವಹಣೆಗೆ ಅನುವು ಮಾಡಿಕೊಡುತ್ತದೆ. ನೀರಿನಂಶದ ಜೊತೆಗೆ ಹೆಚ್ಚಿನ ಪ್ರಯೋಜನಗಳನ್ನು ಪಡೆಯಲು ಒಂದು ಕಪ್ ಹಿತವಾದ ಜ್ಯೂಸ್/ಚಹಾವನ್ನು ಆನಂದಿಸಿ

ಬೆಳಗ್ಗೆಯ ಉಪಾಹಾರವನ್ನು ತ್ಯಜಿಸಬೇಡಿ

'ಅಮೆರಿಕನ್ ಜರ್ನಲ್ ಆಫ್ ಕ್ಲಿನಿಕಲ್ ನ್ಯೂಟ್ರಿಷನ್' ನಲ್ಲಿ ಪ್ರಕಟವಾದ ಸಂಶೋಧನೆಯು, ಇತರ ಅಧ್ಯಯನಗಳ ರೀತಿಯಲ್ಲೇ, ಪ್ರತಿದಿನವೂ ಬೆಳಗಿನ ಉಪಾಹಾರವನ್ನು ಸೇವಿಸುವ ವ್ಯಕ್ತಿಗಳು ದೀರ್ಘಾವಧಿಯವರೆಗೆ ಸರಿಯಾದ ತೂಕವನ್ನು ಕಾಪಾಡಿಕೊಳ್ಳುವಲ್ಲಿ ಹೆಚ್ಚು ಯಶಸ್ವಿಯಾಗಿದ್ದಾರೆ ಎಂದು ಬಹಿರಂಗಪಡಿಸಿ, ತೂಕ ನಷ್ಟದ ವಿಷಯದಲ್ಲಿ ಅದರ ಸಕಾರಾತ್ಮಕ ಪರಿಣಾಮವನ್ನು ಸೂಚಿಸಿತು.

02



03



ನೀವು ದಿನದಲ್ಲಿ ಸೇವಿಸುವ ಆಹಾರದ ಹೆಚ್ಚಿನ ಪ್ರಮಾಣವನ್ನು ಬೆಳಗ್ಗಿನ ಸಮಯದಲ್ಲೇ ಸೇವಿಸಿ

ದಿನದ ಪ್ರಾರಂಭದಲ್ಲಿ ಹೆಚ್ಚಿನ ಆಹಾರವನ್ನು ಸೇವಿಸಿದ ನಂತರ, ದಿನದ ಮುಕ್ತಾಯದವರೆಗೆ ಕ್ರಮೇಣ ಆಹಾರ ಸೇವನೆಯನ್ನು ಕಡಿಮೆ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಿ. 'ನ್ಯೂಟ್ರಿಯೆಂಟ್ಸ್' ಜರ್ನಲ್‌ನಲ್ಲಿನ ಒಂದು ಅಧ್ಯಯನವು, ಹೆಚ್ಚಿನ ಕ್ಯಾಲೋರಿಗಳನ್ನು ದಿನದ ಪ್ರಾರಂಭದಲ್ಲಿ ಸೇವಿಸುವುದರಿಂದ ತೂಕ ಬದಲಾವಣೆಗೆ ಪ್ರಯೋಜನವಾಗುತ್ತದೆ ಎಂದು ಎತ್ತಿ ತೋರಿಸಿದೆ.

ಪ್ರಮಾಣವನ್ನು ಕಡಿಮೆ ಮಾಡಿ

ನಿಮ್ಮ ಆಹಾರಪದ್ಧತಿಯನ್ನು ಸರಿಹೊಂದಿಸುವುದು ಸಾಧ್ಯವಾಗದಿದ್ದರೆ, ನೀವು ಸೇವಿಸುವ ಆಹಾರದ ಪ್ರಮಾಣವನ್ನು ಬದಲಾಯಿಸುವುದರ ಬಗ್ಗೆ ಗಮನ ನೀಡಿ. ನಿಮ್ಮ ಆಹಾರದ ಪ್ರಕಾರವನ್ನು ಬದಲಾಯಿಸದೆಯೇ, ನೀವು ಸೇವಿಸುವ ಪ್ರಮಾಣವನ್ನು ಮಾರ್ಪಡಿಸುವ ಮೂಲಕ ತೂಕ ನಷ್ಟವನ್ನು ಸಾಧಿಸಬಹುದು.

04



05

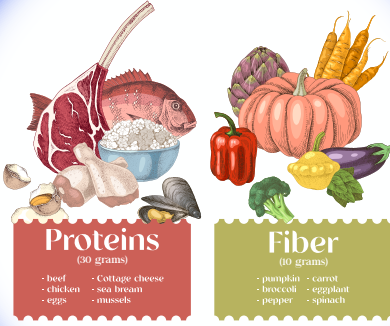
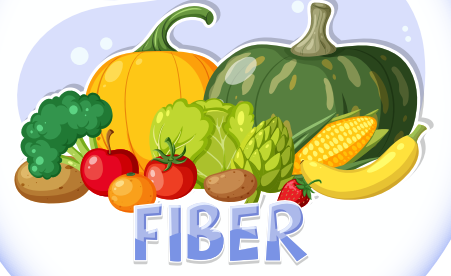


ನಿಮ್ಮ ಆಹಾರ ಸೇವನೆಯನ್ನು ದಿನಕ್ಕೆ 100 ಕ್ಯಾಲೋರಿಗಳಷ್ಟು ಕಡಿಮೆ ಮಾಡಿ

ಸೈದ್ಧಾಂತಿಕವಾಗಿ, 100 ಕ್ಯಾಲೋರಿಗಳಷ್ಟು ಆಹಾರ ಸೇವನೆಯನ್ನು ಕಡಿಮೆ ಮಾಡುವುದು ತಿಂಗಳಿಗೆ ಸುಮಾರು ಒಂದು ಪೌಂಡ್ ತೂಕ ಕಡಿಮೆಯಾಗುವುದಕ್ಕೆ ಸಮನಾಗಿರುತ್ತದೆ (1 ಟನ್ = 3500 ಕ್ಯಾಲೋರಿಗಳು); ಇದು ಕೇವಲ ಒಂದು ಸಣ್ಣ ಪ್ರಯತ್ನದಿಂದ ಸಾಧ್ಯವಾಗುತ್ತದೆ. ಇದರ ಜೊತೆಗೆ, ನಿಧಾನಗತಿಯಲ್ಲಿ ಆಹಾರ ಸೇವಿಸುವುದು ಹೆಚ್ಚುವರಿ ಕ್ಯಾಲೋರಿಗಳನ್ನು ಕಡಿಮೆ ಮಾಡಲು ಸಹಾಯ ಮಾಡುತ್ತದೆ, ಏಕೆಂದರೆ ನಿಮ್ಮ ಹೊಟ್ಟೆಯು ತುಂಬಿರುವುದನ್ನು ಸೂಚಿಸಲು ಸುಮಾರು 15 ರಿಂದ 20 ನಿಮಿಷಗಳನ್ನು ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳುತ್ತದೆ.

ಹೆಚ್ಚಿನ ಫೈಬರ್ ಅನ್ನು ಸೇವಿಸಿ

ತೃಪ್ತಿಕರ ಮತ್ತು ಸುಗಮ ಜೀರ್ಣಕ್ರಿಯೆಯ ಪ್ರಕ್ರಿಯೆಗಾಗಿ ನಿಮ್ಮ ಆಹಾರದಲ್ಲಿ ಫೈಬರ್ ಅನ್ನು ಸೇರಿಸಿಕೊಳ್ಳಿ. ಪುರುಷರು ಪ್ರತಿದಿನ 30 ರಿಂದ 38 ಗ್ರಾಂ ಫೈಬರ್ ಸೇವನೆಯ ಗುರಿಯನ್ನಿಟ್ಟುಕೊಳ್ಳಬೇಕು ಎಂದು ಮಾಯೊ ಕ್ಲಿನಿಕ್ ಶಿಫಾರಸು ಮಾಡುತ್ತದೆ. ನಿಮ್ಮ ದೈನಂದಿನ ಆಹಾರ ಸೇವನೆಯನ್ನು ಬೆಂಬಲಿಸಲು ಸಂಪೂರ್ಣ ಗೋಧಿಯ ಬ್ರೆಡ್, ಓಟ್ಸ್, ಸೇಬು, ಪೇರಳೆ, ಹಸಿರು ಬಟಾಣಿ, ಬಾದಾಮಿ, ಬ್ರೂಕೋಲಿ, ಮಸೂರ ಕಾಳಿನ ರೀತಿಯ ಹೆಚ್ಚಿನ ಫೈಬರ್-ಯುಕ್ತ ಆಹಾರಗಳನ್ನು ಸೇರಿಸಿಕೊಳ್ಳಿ.



30/10 ಆಹಾರವನ್ನು ಸೇವಿಸಿ

ತೂಕ ನಷ್ಟ ಮತ್ತು ಒಟ್ಟಾರೆ ಆರೋಗ್ಯವನ್ನು ಸಲಿಸಾಗಿ ವೃದ್ಧಿಸಲು, ಪ್ರತಿ ಆಹಾರದಲ್ಲಿ ಸಾಕಷ್ಟು ಪ್ರೋಟೀನ್ ಮತ್ತು ಫೈಬರ್ ಅಡ್ಡತೆ ನೀಡಿ. ಹೊಸ ಆಹಾರ ಶೈಲಿಯನ್ನು ಅಳವಡಿಸಿಕೊಳ್ಳುವುದು, ಪ್ರತಿ ಊಟಕ್ಕೆ ಕನಿಷ್ಠ 30 ಗ್ರಾಂ ಪ್ರೋಟೀನ್ ಮತ್ತು 10 ಗ್ರಾಂ ಫೈಬರ್ ಸೇವನೆಯನ್ನು ಒಳಗೊಂಡಿರುತ್ತದೆ. ಈ ಸಂಯೋಜನೆಯು ಸ್ನಾಯುಗಳ ನಿರ್ವಹಣೆ ಮತ್ತು ಬೆಳವಣಿಗೆಗೆ ಬೆಂಬಲ ನೀಡುವುದರ ಜೊತೆಗೆ ಊಟದ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ತೃಪ್ತಿಕರ ಅನುಭವವನ್ನು ಖಾತ್ರಿಪಡಿಸುತ್ತದೆ ಮತ್ತು ನಿಮ್ಮ ಮುಂದಿನ ಆಹಾರದ ಸೇವನೆಯವರೆಗೆ ಹಸಿವಾಗದಿರುವ ಹಾಗೆ ನೋಡಿಕೊಳ್ಳುತ್ತದೆ.

ನಿಮಗೆ ಹಸಿವಾದಾಗ ಮಾತ್ರ ಆಹಾರವನ್ನು ಸೇವಿಸಿ

ಹಸಿವು ಎಂಬುದು ನಿಮ್ಮ ದೇಹಕ್ಕೆ ಅಗತ್ಯವಿರುವ ಶಕ್ತಿಯ ಸೂಚಕವೇ ಹೊರತು ಅದು ದೌರ್ಬಲ್ಯವಲ್ಲ ಎಂಬುದನ್ನು ಅರಿತುಕೊಳ್ಳಿ. ದೀರ್ಘಾವಧಿಯ ಉಪವಾಸವು ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಅತಿಯಾದ ಆಹಾರ ಸೇವನೆಗೆ ಕಾರಣವಾಗುತ್ತದೆ ಎಂದು ಅಧ್ಯಯನಗಳು ಒತ್ತಿಹೇಳುತ್ತವೆ, ಆದ್ದರಿಂದ ನಿಮ್ಮ ದೇಹದ ಸಂಕೇತಗಳಿಗೆ ಗಮನ ನೀಡಿ. ಮಧ್ಯಂತರದಲ್ಲಿ ಹಸಿವು ಉಂಟಾದಾಗ ಸೇಬು, ಕಡಲೆ, ವಾಲ್‌ನಟ್, ಮೊಳಕೆ ಅಥವಾ ಬೆಣ್ಣೆಗಳಂತಹ ಪ್ರೋಟೀನ್ ಮತ್ತು ಫೈಬರ್ - ಸಮೃದ್ಧವಾದ ಲಘು ಆಹಾರಗಳನ್ನು ಸೇವಿಸಿ. ದಣಿವು, ಆತಂಕ ಅಥವಾ ಹಸಿವಿನೊಂದಿಗೆ ಸಂಬಂಧವಿಲ್ಲದ ಭಾವನೆಗಳನ್ನು ನಿವಾರಿಸುವುದಕ್ಕಾಗಿ ಆಹಾರಸೇವನೆ ಮಾಡುವುದನ್ನು ತಪ್ಪಿಸಿ, ಇತರ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳ ಮುಖಾಂತರ ಅಂತಹ ಭಾವನೆಗಳನ್ನು ಪರಿಹರಿಸಿಕೊಳ್ಳಿ. ಪರ್ಯಾಯವಾಗಿ ವೇಗವಾದ ನಡಿಗೆ ಅಥವಾ ಸ್ನೇಹಿತರ ಜೊತೆಗಿನ ಫೋನ್ ಕರೆಯ ಮುಖಾಂತರ ನಿಮ್ಮ ಯೋಗಕ್ಷೇಮವನ್ನು ಸುಧಾರಿಸಿಕೊಳ್ಳಲು ಪ್ರಯತ್ನಿಸಿ.



09

80%

ನಿಮ್ಮ ಹೊಟ್ಟೆ ಶೇಕಡಾ 80ರಷ್ಟು ತುಂಬುವವರೆಗೆ ಮಾತ್ರ ತಿನ್ನಿ

ಶೇಕಡಾ 80ರಷ್ಟು ತುಂಬಿದಾಗ ಆಹಾರ ಸೇವನೆ ನಿಲ್ಲಿಸುವುದನ್ನು ಅಭ್ಯಾಸ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಿ, ಆಗ ನಿಮಗೆ ತೃಪ್ತಿಯೂ ಆಗುತ್ತದೆ ಜೊತೆಗೆ ಹೊಟ್ಟೆಯು ಅತಿಯಾಗಿ ತುಂಬಿದಂತೆಯೂ ಆಗುವುದಿಲ್ಲ. ಇದು ಇನ್ನೂ ಸ್ವಲ್ಪ ಅವಕಾಶವಿದ್ದಾಗಲೇ ತೃಪ್ತರಾಗುವುದು, ನಿಧಾನಗೊಳಿಸುವುದರ ಪ್ರಾಮುಖ್ಯತೆಯನ್ನು ಒತ್ತಿಹೇಳುವುದು, ನಿಮ್ಮ ಹಸಿವಿನ ಸೂಚನೆಗಳಿಗೆ ಸ್ಪಂದಿಸುವುದು ಮತ್ತು ನಿಮ್ಮ ಸಾಮಾನ್ಯ ಸೇವನೆಗಿಂತ ಸ್ವಲ್ಪ ಕಡಿಮೆ ಸೇವಿಸುವುದನ್ನು ಒಳಗೊಂಡಿರುತ್ತದೆ.

ಊಟಕ್ಕೆ ಮುಂಚಿತವಾಗಿ ನೀರನ್ನು ಸೇವಿಸಿ

ವೈಜ್ಞಾನಿಕ ಸಂಶೋಧನೆಯು ಊಟಕ್ಕೆ ಮುಂಚಿತವಾಗಿ ಒಂದು ಲೋಟ ನೀರನ್ನು ಸೇವಿಸುವುದು ಹೊಟ್ಟೆ ತುಂಬಿದ ಭಾವನೆಯನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸುತ್ತದೆ ಮತ್ತು ಸಂತೃಪ್ತಿಯ ಸಂವೇದನೆಯನ್ನು ದೀರ್ಘಕಾಲದವರೆಗೆ ಉಳಿಸುತ್ತದೆ ಎಂದು ಸೂಚಿಸುತ್ತದೆ. ವರ್ಜಿನಿಯಾ ಟೆಕ್‌ನಲ್ಲಿನ ನಡೆಸಿದ ಒಂದು ಅಧ್ಯಯನವು, ಅಧ್ಯಯನದಲ್ಲಿ ಭಾಗವಹಿಸಿದವರಲ್ಲಿ ಊಟಕ್ಕಿಂತ 30 ನಿಮಿಷಗಳ ಮೊದಲು ನೀರನ್ನು ಸೇವಿಸಿದ ವ್ಯಕ್ತಿಗಳು ನೀರನ್ನು ಸೇವಿಸದವರಿಗಿಂತ ಶೇಕಡಾ 13ರಷ್ಟು ಕಡಿಮೆ ಆಹಾರವನ್ನು ಸೇವಿಸಿದರು ಎಂದು ಬಹಿರಂಗಪಡಿಸಿತು. ನೀರನ್ನು ಕುಡಿಯುವುದು ನಿಮ್ಮ ಹಸಿವನ್ನು ನಿಯಂತ್ರಿಸುವಲ್ಲಿ ಹೆಚ್ಚುವರಿ ಬೆಂಬಲವನ್ನು ನೀಡುತ್ತದೆ.

10



11

ಸಕ್ಕರೆಯುಕ್ತ ತಿನಿಸುಗಳನ್ನು ಕಡಿಮೆ ಮಾಡಿ

ರಕ್ತದಲ್ಲಿನ ಸಕ್ಕರೆ ಮಟ್ಟವನ್ನು ತ್ವರಿತವಾಗಿ ಹೆಚ್ಚಿಸಬಲ್ಲ ಮತ್ತು ಇನ್ಸುಲಿನ್ ಹಾಗೂ ಕೊಬ್ಬಿನ ಶೇಖರಣೆಯನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸಬಲ್ಲ ಕುಕೀಸ್ ಮತ್ತು ಮಿಠಾಯಿಗಳಂತಹ ಸಕ್ಕರೆಭರಿತ ತಿನಿಸುಗಳ ಬದಲಿಗೆ ಆರೋಗ್ಯಕರ ತಿಂಡಿಗಳನ್ನು ಆರಿಸಿಕೊಳ್ಳಿ, ಇದು. ಆಹಾರದ ಮಧ್ಯಂತರದಲ್ಲಿ ಉತ್ತಮ ಪೌಷ್ಟಿಕಾಂಶದ ಆಯ್ಕೆಗಳನ್ನು ಉತ್ತೇಜಿಸಲು ಸಂಪೂರ್ಣ ತಾಜಾ ಹಣ್ಣುಗಳು ಮತ್ತು ಬೀಜಗಳ ಮಿಶ್ರಣದಂತಹ ಪರ್ಯಾಯಗಳನ್ನು ಆರಿಸಿ.

12

ನಿಯಮಿತವಾಗಿ ನಿಮ್ಮ ತೂಕವನ್ನು ಪರೀಕ್ಷಿಸಿಕೊಳ್ಳಿ

ನಿಯಮಿತವಾಗಿ ತೂಕವನ್ನು ಪರೀಕ್ಷಿಸಿಕೊಳ್ಳುವುದು ತೂಕ ನಿರ್ವಹಣೆಗೆ, ಪ್ರಗತಿಯ ಬಗ್ಗೆ ತಿಳಿದುಕೊಳ್ಳಲು ಮತ್ತು ತೂಕ ನಿಯಂತ್ರಣಾ ಪ್ರಯತ್ನಗಳನ್ನು ಉತ್ತೇಜಿಸಲು ಮಹತ್ವದ ಸಾಧನವಾಗಿದೆ. ತಮ್ಮ ತೂಕವನ್ನು ಪರೀಕ್ಷಿಸಿಕೊಳ್ಳುವ ವ್ಯಕ್ತಿಗಳು ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ದೈನಂದಿನ ಕ್ಯಾಲೊರಿಗಳನ್ನು ಕಡಿಮೆ ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ಸೇವಿಸಲು ಗಮನ ವಹಿಸುತ್ತಾರೆ, ಇದು ಅವರ ತೂಕ ಇಳಿಕೆಯ ನಿರ್ವಹಣೆಯಲ್ಲಿ ಸಹಾಯ ಮಾಡುತ್ತದೆ. ಒಂದು ಅಧ್ಯಯನದ ಪ್ರಕಾರ, ವಾರದಲ್ಲಿ ಆರು ದಿನ ತೂಕವನ್ನು ಪರೀಕ್ಷಿಸಿಕೊಳ್ಳುವವರು ತೂಕವನ್ನು ವಿರಳವಾಗಿ ಪರೀಕ್ಷಿಸಿಕೊಳ್ಳುವವರಿಗಿಂತ ದಿನಕ್ಕೆ ಸರಾಸರಿ 300 ಕ್ಯಾಲೊರಿ ಕಡಿಮೆ ಸೇವಿಸುತ್ತಾರೆ.



13

ನಿಮ್ಮ ಕಾರ್ಬೋಹೈಡ್ರೇಟ್ ಸೇವನೆಯನ್ನು ಮಿತಿಗೊಳಿಸಿ

ನಿಮ್ಮ ಆಹಾರಪದ್ಧತಿಯಲ್ಲಿ ಕಾರ್ಬೋಹೈಡ್ರೇಟ್‌ಗಳ ಪ್ರಕಾರಗಳು ಮತ್ತು ಪ್ರಮಾಣವನ್ನು ನೀವು ಎಚ್ಚರಿಕೆಯಿಂದ ಪರಿಗಣಿಸಿದಾಗ ತೂಕ ನಿರ್ವಹಣೆ ಹೆಚ್ಚು ಕಾರ್ಯಸಾಧ್ಯವಾಗುತ್ತದೆ. ವೈಟ್ ಬ್ರೆಡ್, ಪಾಸ್ತಾ ಮತ್ತು ಹಣ್ಣಿನ ಜ್ಯೂಸ್‌ಗಳಂತಹ ಸಂಸ್ಕರಿಸಿದ ಕಾರ್ಬೋಹೈಡ್ರೇಟ್‌ಗಳ ಅತಿಯಾದ ಸೇವನೆಯು ನಿಮ್ಮ ತೂಕದ ಗುರಿಗಳಿಗೆ ಅಡ್ಡಿಯಾಗಬಹುದು ಏಕೆಂದರೆ ಅವುಗಳಲ್ಲಿ ಹೊಟ್ಟೆ ತುಂಬಿದ ಅನುಭವವನ್ನು ನೀಡಲು ಅಗತ್ಯವಾಗಿರುವಂತಹ ನೈಸರ್ಗಿಕ ಫೈಬರ್ ಸಾಕಷ್ಟು ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ಇರುವುದಿಲ್ಲ. ಕಡಿಮೆ ಫೈಬರ್ ಇರುವ ಆಹಾರಗಳು ತೂಕ ಹೆಚ್ಚಾಗುವಿಕೆ ಮತ್ತು ಬೊಜ್ಜಿಗೆ ಸಂಬಂಧಿಸಿವೆ. ಜೊತೆಗೆ, ಒಟ್ಟಾರೆ ಕಾರ್ಬೋಹೈಡ್ರೇಟ್ ಸೇವನೆಯನ್ನು ಮಿತಿಗೊಳಿಸುವುದು ತೂಕ ನಷ್ಟವನ್ನು ಕಾಪಾಡಿಕೊಳ್ಳಲು ಸಹಾಯ ಮಾಡುತ್ತದೆ. ತೂಕ ನಷ್ಟದ ನಂತರ ಕಡಿಮೆ ಕಾರ್ಬೋಹೈಡ್ರೇಟ್ ಹೊಂದಿರುವ ಆಹಾರಗಳನ್ನು ಸೇವಿಸುವ ವ್ಯಕ್ತಿಗಳು ತಮ್ಮ ತೂಕವನ್ನು ದೀರ್ಘಾವಧಿಯಲ್ಲಿ ಸುಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿ ಕಾಪಾಡಿಕೊಳ್ಳುವ ಹೆಚ್ಚಿನ ಸಾಧ್ಯತೆಯನ್ನು ಹೊಂದಿರುತ್ತಾರೆ ಎಂದು ಕೆಲವು ಅಧ್ಯಯನಗಳು ಸೂಚಿಸುತ್ತವೆ.



14

ಗಮನವಹಿಸಿ ಆಹಾರ ಸೇವಿಸುವುದನ್ನು ಅಭ್ಯಾಸ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಿ

ಗಮನವಹಿಸಿ ಆಹಾರ ಸೇವಿಸುವುದು ಆಂತರಿಕ ಹಸಿವಿನ ಸೂಚನೆಗಳು, ಗಮನವಿಟ್ಟು ನಿಧಾನವಾಗಿ ತಿನ್ನುವುದು ಮತ್ತು ಪ್ರತಿ ತುತ್ತನ್ನು ಸವಿಯುವ ವಿಷಯಗಳಿಗೆ ಗಮನ ಕೊಡುವುದನ್ನು ಒಳಗೊಂಡಿರುತ್ತದೆ.

ಭಾವನಾತ್ಮಕ ಆಹಾರ ಸೇವನೆಯಂತಹ ಅಭ್ಯಾಸಗಳನ್ನು ನಿವಾರಿಸುವುದರ ಮೂಲಕ ಇದು ತೂಕ ನಿರ್ವಹಣೆಗೆ ಸಹಾಯ ಮಾಡುತ್ತದೆ. ವೇಗವಾಗಿ ತಿನ್ನುವುದು ಅತಿಯಾದ ಆಹಾರ ಸೇವನೆಗೆ ಕಾರಣವಾಗಬಹುದು ಮತ್ತು ಆಲ್ಯೋಪಾಲ್ ಹಾಗೂ ಸಕ್ಕರೆಯುಕ್ತ ಸೋಡಾಗಳು ಹೆಚ್ಚುವರಿ ಕ್ಯಾಲೊರಿಗಳನ್ನು ನೀಡುತ್ತವೆ. ಕ್ಯಾಲೋರಿಯ ಬಗ್ಗೆ ಗಮನವಿಟ್ಟುಕೊಂಡು ಆಹಾರಗಳ ಆಯ್ಕೆಯನ್ನು ಮಾಡಿ ಮತ್ತು ಪೌಷ್ಟಿಕ ಆಹಾರಗಳಿಗೆ ಆದ್ಯತೆ ನೀಡಲು ಭೋಗವನ್ನು ಮಿತಿಗೊಳಿಸಿ.



15



ಹಣ್ಣಿನ ಜ್ಯೂಸ್ ಬದಲಿಗೆ ಇಡೀ ಹಣ್ಣುಗಳನ್ನು ಆರಿಸಿ

ಹಣ್ಣುಗಳು ನೀರು, ಫೈಬರ್, ಜೀವಸತ್ವಗಳು ಮತ್ತು ಉತ್ಕರ್ಷಣ ನಿರೋಧಕಗಳನ್ನು ನೀಡುತ್ತವೆ ಮತ್ತು ಅವುಗಳಲ್ಲಿರುವ ನೈಸರ್ಗಿಕ ಸಕ್ಕರೆಗಳು ನಿಧಾನವಾಗಿ ಜೀರ್ಣವಾಗುವುದರಿಂದ ರಕ್ತದಲ್ಲಿನ ಸಕ್ಕರೆಯ ಒಮ್ಮೆಲೇ ಏರಿಕೆಯಾಗುವುದು ತಪ್ಪುತ್ತದೆ. ಇದಕ್ಕೆ ವ್ಯತಿರಿಕ್ತವಾಗಿ, ಅನೇಕ ಹಣ್ಣಿನ ಜ್ಯೂಸ್‌ಗಳು ಇಡೀ ಹಣ್ಣುಗಳಲ್ಲಿ ಇರುವಂತಹ ಫೈಬರ್ ಅನ್ನು ಹೊಂದಿರುವುದಿಲ್ಲ, ಇವುಗಳ ಸೇವನೆಯು ರಕ್ತದಲ್ಲಿನ ಸಕ್ಕರೆಯ ತ್ವರಿತ ಹೆಚ್ಚಳಕ್ಕೆ ಕಾರಣವಾಗುತ್ತದೆ. ಕೆಲವು ಹಣ್ಣಿನ ಜ್ಯೂಸ್‌ಗಳಲ್ಲಿ ಸಕ್ಕರೆಯನ್ನು ಸೇರಿಸಿರುತ್ತಾರೆ ಮತ್ತು ಅವುಗಳು ನೈಜ ಹಣ್ಣಿನ ಪೌಷ್ಟಿಕಾಂಶದ ಪ್ರಯೋಜನಗಳನ್ನು ಹೊಂದಿರುವುದಿಲ್ಲ, ಇದರಿಂದಾಗಿ ಅವುಗಳು ಒಮ್ಮೆಲೇ ಹೆಚ್ಚುವರಿ ಕ್ಯಾಲೋರಿ ಸೇವನೆಗೆ ಕೊಡುಗೆ ನೀಡುವ ಸಾಧ್ಯತೆ ಇರುತ್ತದೆ.

ಸಣ್ಣ ತಟ್ಟೆಗಳಲ್ಲಿ ತಿನ್ನಿ

ನೀವು ಆಹಾರ ಸೇವಿಸಲು ಬಳಸುವ ಪ್ಲೇಟ್‌ಗಳ ಗಾತ್ರದ ಆಯ್ಕೆಯು ನಿಮ್ಮ ಆಹಾರದ ಮೇಲೆ ಪರಿಣಾಮ ಬೀರಬಹುದು.

ದೊಡ್ಡ ಪ್ಲೇಟ್‌ನಲ್ಲಿ ಆಹಾರದ ಪ್ರಮಾಣವು ಚಿಕ್ಕದಾಗಿ ಕಾಣಿಸಬಹುದು, ಹಾಗೆಯೇ ಸಣ್ಣ ಪ್ಲೇಟ್ ಆಹಾರದ ಪ್ರಮಾಣವು ಜಾಸ್ತಿಯಾಗಿರುವ ಭ್ರಮೆಯನ್ನು ನೀಡುತ್ತದೆ. ವಿಶೇಷವಾಗಿ ಆರೋಗ್ಯಕರ ದೇಹದ ತೂಕ ಹೊಂದಿರುವವರಲ್ಲಿ, ಸಣ್ಣ ತಟ್ಟೆಯಲ್ಲಿ ಆಹಾರ ಸೇವಿಸುವುದು ಸಂತ್ಯಾಪ್ತಿಯ ಭಾವನೆಗಳಿಗೆ ಮತ್ತು ಕಡಿಮೆ ಶಕ್ತಿಯ ಸೇವನೆಗೆ ಸಂಬಂಧಿಸಿದೆ ಎಂದು ಸಂಶೋಧನೆ ಸೂಚಿಸುತ್ತದೆ. ಈ ಮನೋವೈಜ್ಞಾನಿಕ ಉಪಾಯವು ಅತಿಯಾಗಿ ತಿನ್ನುವುದನ್ನು ತಡೆಯಲು ಸಹಾಯ ಮಾಡುತ್ತದೆ, ಸೇವನೆಯ ಪ್ರಮಾಣದ ನಿಯಂತ್ರಣ ಮತ್ತು ಸಂತ್ಯಾಪ್ತಿಯನ್ನು ಉತ್ತೇಜಿಸುತ್ತದೆ.

16



17



ಸಂಜೆಯ ವೇಳೆ ಬೇಗನೆ ಮತ್ತು ಲಘುವಾದ ಭೋಜನವನ್ನು ಸೇವಿಸಿ

ಸಂಜೆ ಊಟದ ನಂತರ ಶಕ್ತಿಯ ಬಳಕೆ ಸೀಮಿತವಾಗಿರುವುದನ್ನು ಪರಿಗಣಿಸಿ ಬೇಗನೆ ಮತ್ತು ಲಘು ಭೋಜನವನ್ನು ಸೇವಿಸಿ. ನಿಮ್ಮ ಸಂಜೆಯ ಊಟವನ್ನು ಲಘುವಾಗಿ ಸೇವಿಸಿ, ಉದಾಹರಣೆಗೆ ತರಕಾರಿ ಮೇಲೋಗರದೊಂದಿಗೆ ಒಂದು ರೊಟ್ಟಿಯನ್ನು ಸೇವಿಸುವುದು ಅಥವಾ ಸೂಪ್ ಅನ್ನು ಸೇವಿಸುವುದು. ಮಲಗುವ ಸಮಯಕ್ಕಿಂತ ಕನಿಷ್ಠ ನಾಲ್ಕು ಗಂಟೆಗಳ ಮೊದಲು ಆ ಭೋಜನವನ್ನು ಸೇವಿಸುವುದನ್ನು ಖಚಿತಪಡಿಸಿಕೊಳ್ಳಿ, ಏಕೆಂದರೆ ಆಹಾರ ಸೇವನೆಯಾದ ತಕ್ಷಣ ಮಲಗುವುದು ತೂಕ ಹೆಚ್ಚಾಗಲು ಕಾರಣವಾಗಬಹುದು.

ನಿಮ್ಮ ದೇಹದಲ್ಲಿನ ಸೋಡಿಯಂ ಮತ್ತು ಪೊಟ್ಯಾಸಿಯಮ್ ಮಟ್ಟದ ಬಗ್ಗೆ ಗಮನವಿಟ್ಟುಕೊಂಡಿರಿ

ಅತಿಯಾದ ಉಪ್ಪಿನ ಸೇವನೆಯು, ದಿನಕ್ಕೆ ಸರಾಸರಿ 9 - 12 g ಅಸಮರ್ಪಕ ಪೊಟ್ಯಾಸಿಯಮ್ ಸೇವನೆಯೊಂದಿಗೆ (3.5 g ಗಿಂತ ಕಡಿಮೆ) ಅಧಿಕ ರಕ್ತದೊತ್ತಡಕ್ಕೆ ಕಾರಣವಾಗುವುದರ ಜೊತೆಗೆ ಹೃದ್ರೋಗ ಮತ್ತು ಪಾರ್ಶ್ವವಾಯುವಿನ ಅಪಾಯವನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸುತ್ತದೆ. ಉಪ್ಪಿನ ಸೇವನೆಯನ್ನು ಕಡಿಮೆ ಮಾಡಲು, ಅಡುಗೆ ಮಾಡುವಾಗ ಉಪ್ಪು ಮತ್ತು ಹೆಚ್ಚಿನ ಸೋಡಿಯಂಯುಕ್ತ ಮಸಾಲೆ ಪದಾರ್ಥಗಳ ಬಳಕೆಯನ್ನು ಮಿತಿಗೊಳಿಸಿ, ಮೇಜಿನ ಮೇಲೆ ಉಪ್ಪು ಅಥವಾ ಹೆಚ್ಚಿನ ಸೋಡಿಯಂ ಇರುವ ಸಾಸ್‌ಗಳನ್ನು ಇಟ್ಟುಕೊಳ್ಳುವುದನ್ನು ತಪ್ಪಿಸಿ, ಉಪ್ಪು ಇರುವ ತಿಂಡಿಗಳನ್ನು ಕಡಿಮೆ ಮಾಡಿ ಮತ್ತು ಕಡಿಮೆ ಸೋಡಿಯಂ ಅಂಶವಿರುವ ಉತ್ಪನ್ನಗಳನ್ನು ಆರಿಸಿ. ನಿಮ್ಮ ಆಹಾರದಲ್ಲಿ ಪೊಟ್ಯಾಸಿಯಮ್-ಸಮೃದ್ಧ ತಾಜಾ ಹಣ್ಣುಗಳು (ಬೆಣ್ಣೆಹಣ್ಣು, ಬಾಳೆಹಣ್ಣು, ಕಿತ್ತಳೆ, ಇತ್ಯಾದಿ) ಮತ್ತು ತರಕಾರಿಗಳನ್ನು (ಬೀನ್ಸ್, ಆಲೂಗಡ್ಡೆ, ಪಾಲಕ್, ಬ್ರೊಕೊಲಿ, ಟೊಮ್ಯಾಟೊ, ಇತ್ಯಾದಿ) ಆಹಾರದಲ್ಲಿ ಸೇರಿಸಿಕೊಳ್ಳುವ ಮೂಲಕ ಸೋಡಿಯಂ ಹೆಚ್ಚಳದಿಂದಾದ ಪರಿಣಾಮಗಳನ್ನು ನಿವಾರಿಸಿಕೊಳ್ಳಿ.

18



19



ಸ್ನಾಕ್ಸ್‌ಗಳ ವಿಷಯದಲ್ಲಿ ಸ್ಮಾರ್ಟ್ ಆಗಿರಿ

ತೂಕ ಇಳಿಸಲು ಪ್ರಯತ್ನಿಸುತ್ತಿರುವಾಗ, ಎಲ್ಲ ತಿಂಡಿಗಳನ್ನು ತ್ಯಜಿಸುವ ಅಗತ್ಯವಿಲ್ಲ. ಲಘು ತಿಂಡಿಗಳು ಕಡುಬಯಕೆಗಳನ್ನು ನಿಗ್ರಹಿಸಲು ಪ್ರಯೋಜನಕಾರಿಯಾಗಿವೆ, ಆದರೆ ಅವುಗಳನ್ನು ಹಸಿವಾದಾಗ ಸೇವಿಸಬೇಕೆಂದು ವಿನಃ ಬೇಸರವಾದ ಸಮಯದಲ್ಲೆಲ್ಲ ಸೇವಿಸುವುದಲ್ಲ. ತೂಕ ನಿರ್ವಹಣೆ ಮತ್ತು ಒಟ್ಟಾರೆ ಆರೋಗ್ಯ ಎರಡನ್ನೂ ಉತ್ತೇಜಿಸುವ ಆರೋಗ್ಯಕರ ತಿಂಡಿಗಳನ್ನು (ಯೋಗರ್ಟ್, ಹಾಲು, ಪೀನಟ್ ಬಟರ್, ಮನೆಯಲ್ಲಿ ತಯಾರಿಸಿದ ಟ್ರಯಲ್ ಮಿಕ್ಸ್, ಗಾಳಿಯಲ್ಲಿ ಹುರಿದ ಪಾಪ್‌ಕಾನ್ಸ್, ಬಾಳೆಹಣ್ಣಿನ ಐಸ್ ಕ್ರೀಮ್, ಇತ್ಯಾದಿ) ಆಯ್ಕೆಮಾಡಿ. ನಿಯಮಿತವಾದ ಮತ್ತು ತೃಪ್ತಿಕರವಾದ ಆಹಾರ ಸೇವನೆಯು ಅನಗತ್ಯ ತಿಂಡಿಗಳ ಬಯಕೆಯ ಸಾಧ್ಯತೆಯನ್ನು ಕಡಿಮೆ ಮಾಡುತ್ತದೆ.

ಸೂಪ್ ಅನ್ನು ನಿಮ್ಮ ಆಹಾರದ ಭಾಗವಾಗಿ ಆಯ್ದುಕೊಳ್ಳಿ

ಕಡಿಮೆ ಕ್ಯಾಲೋರಿಗಳಲ್ಲೇ ತೃಪ್ತಿಯ ಅನುಭವವನ್ನು ಪಡೆಯಲು ನಿಮ್ಮ ದೈನಂದಿನ ಊಟದಲ್ಲಿ ಸಾರು ಆಧಾರಿತ ಸೂಪ್ ಅನ್ನು ಸೇರಿಸಿಕೊಳ್ಳಿ. ಸೂಪ್‌ಗಳು ನಿಮ್ಮ ಆಹಾರ ಸೇವನೆಯ ವೇಗವನ್ನು ನಿಧಾನಗೊಳಿಸುವ ಮೂಲಕ ಮತ್ತು ನಿಮ್ಮ ಹಸಿವನ್ನು ನಿಗ್ರಹಿಸುವ ಮೂಲಕ ವಿಶೇಷವಾಗಿ ಊಟದ ಪ್ರಾರಂಭದಲ್ಲಿ ಬಹಳ ಪರಿಣಾಮಕಾರಿಯಾಗಿರುತ್ತವೆ. ಸೋಡಿಯಂ ಅಂಶ ಕಡಿಮೆಯಿರುವಂತಹ ಸಾರು ಅಥವಾ ಪೂರ್ವಸಿದ್ಧ ಸೂಪ್‌ನೊಂದಿಗೆ ಪ್ರಾರಂಭಿಸಿ ಮತ್ತು ತಾಜಾ ಅಥವಾ ಫ್ರೀಜ್ ಮಾಡಿರುವ ತರಕಾರಿಗಳನ್ನು ಅದರೊಂದಿಗೆ ನಿಧಾನವಾಗಿ ಕುದಿಸುವ ಮೂಲಕ ಅದನ್ನು ವರ್ಧಿಸಿ. ಕ್ರೀಮ್ ಹೊಂದಿರುವ ಸೂಪ್‌ಗಳ ಬಗ್ಗೆ ಎಚ್ಚರದಿಂದಿರಿ, ಏಕೆಂದರೆ ಅವುಗಳು ಹೆಚ್ಚಿನ ಕೊಬ್ಬು ಮತ್ತು

20





21



ಎಲ್ಲವನ್ನೂ ಯಥೇಚ್ಛವಾಗಿ ತಿನ್ನಬಹುದಾದ ಬಫೆಯನ್ನು ನೀವು ತಪ್ಪಿಸಿ

ಅಂತ್ಯವಿಲ್ಲದ ಆಯ್ಕೆಗಳನ್ನು ಎದುರಿದ್ದಾಗ ನಿಮ್ಮ ಆಹಾರ ಸೇವನೆಯನ್ನು ನಿರ್ವಹಿಸುವುದು ಸವಾಲಿನ ಸಂಗತಿಯಾಗುತ್ತದೆ ಊಟ ಮಾಡುವಾಗ ಸಾಧ್ಯವಿರುವಲ್ಲಿಲ್ಲ ಪ್ರತ್ಯೇಕ ಆಹಾರಗಳನ್ನೇ ಆರಿಸಿಕೊಳ್ಳಿ, ಏಕೆಂದರೆ ಇದು ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ವಿವಿಧ ರೀತಿಯ ಭಕ್ಷ್ಯಗಳನ್ನು ಹೊಂದಿರುವ ಊಟದ ತಟ್ಟೆಗಳಿಂದ ಉಂಟಾಗುವ ಮಿತಿಮೀರಿದ ಸೇವನೆಯ ಪ್ರವೃತ್ತಿಯನ್ನು ಕಡಿಮೆ ಮಾಡಲು ಸಹಾಯ ಮಾಡುತ್ತದೆ.

ನೀಲಿ ಬಣ್ಣದ ಪ್ಲೇಟ್‌ಗಳನ್ನು ಬಳಸಿ

ಅಚ್ಚರಿ ಎಂದರೆ, ನಿಮ್ಮ ಭಕ್ಷ್ಯಗಳ ಬಣ್ಣವು ನೀವು ಬಡಿಸಿಕೊಳ್ಳುವ ಆಹಾರದ ಪ್ರಮಾಣದ ಮೇಲೆ ಪ್ರಭಾವ ಬೀರುತ್ತದೆ. ಪ್ಲೇಟ್‌ನ ಬಣ್ಣದೊಂದಿಗೆ ಆಹಾರದ ಬಣ್ಣವು ಹೆಚ್ಚು ಹೊಂದಾಣಿಕೆಯಾದಾಗ ನೀವು ಬಡಿಸಿಕೊಳ್ಳುವ ಆಹಾರದ ಪ್ರಮಾಣ ಹೆಚ್ಚಾಗುತ್ತದೆ ಎಂದು ಸಂಶೋಧನೆ ಸೂಚಿಸುತ್ತದೆ. ಜಾಗರೂಕತೆಯಿಂದ ಆಹಾರ ಸೇವಿಸುವುದನ್ನು ಉತ್ತೇಜಿಸಲು, ವಿಭಿನ್ನ ಬಣ್ಣದ ಪ್ಲೇಟ್‌ಗಳನ್ನು ಬಳಸುವುದನ್ನು ಪರಿಗಣಿಸಿ. 2018ರಲ್ಲಿ ನಡೆಸಿದ ಅಧ್ಯಯನವು 'ಅಪೆಟೈಟ್ ಜರ್ನಲ್' ನಲ್ಲಿ ಪ್ರಕಟವಾಗಿದ್ದು, ನೀಲಿ ಪ್ಲೇಟ್‌ಗಳನ್ನು ಬಳಸುವ ವ್ಯಕ್ತಿಗಳು ಬಿಳಿ ಅಥವಾ ಕೆಂಪು ಪ್ಲೇಟ್‌ಗಳನ್ನು ಬಳಸುವವರಿಗಿಂತ ಕಡಿಮೆ ಆಹಾರವನ್ನು ಸೇವಿಸುತ್ತಾರೆ ಎಂದು ಅದು ಬಹಿರಂಗಪಡಿಸಿತು. ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ನೀಲಿ ಬಣ್ಣವು 'ಅಪೆಕ್ಟೇಷಿಯ' ಆಹಾರಗಳೊಂದಿಗೆ ಸಂಬಂಧ ಹೊಂದಿರುವುದಿಲ್ಲ ಎಂಬ ಅಂಶವೇ ಇದಕ್ಕೆ ಕಾರಣವೆಂದು ವೈದ್ಯಕೀಯ ತಜ್ಞರು ಸೂಚಿಸುತ್ತಾರೆ.

22



ದೈನಂದಿನ ಜೀವನಶೈಲಿಯಲ್ಲಿ ಬದಲಾವಣೆ



23



ಲುಕ್ ಗುಡ್, ಫೀಲ್ ಗುಡ್

ಅಗತ್ಯಕ್ಕಿಂತ ಸಡಿಲವಾದ ಬಟ್ಟೆಗಳನ್ನು ಧರಿಸದಿರುವ ಮೂಲಕ ಲುಕ್ ಗುಡ್, ಫೀಲ್ ಗುಡ್ ಮಂತ್ರವನ್ನು ಅಳವಡಿಸಿಕೊಳ್ಳಿ. ತುಂಬಾ ಸಡಿಲವಾದ ಅಥವಾ ಅತಿಯಾಗಿ ಹಿಗ್ಗುವಂತಹ ಯಾವುದಾದರೂ ಉಡುಪುಗಳಿದ್ದರೆ ಅವುಗಳನ್ನು ಅಗತ್ಯವುಳ್ಳವರಿಗೆ ದಾನ ಮಾಡಿ. ನಿಮಗೆ ಸಂತೋಷ ಮತ್ತು ಆತ್ಮವಿಶ್ವಾಸವನ್ನು ನೀಡುವ ಆರಾಮದಾಯಕ ಬಟ್ಟೆಗಳನ್ನು ಧರಿಸಿ.

ಸಾಕಷ್ಟು ನಿದ್ರೆ ಮಾಡಿ

ನೀವು ಸಾಕಷ್ಟು ನಿದ್ರೆ ಮಾಡುತ್ತೀರಿ ಎಂಬುದನ್ನು ಖಚಿತಪಡಿಸಿಕೊಳ್ಳಿ, ಪ್ರತಿ ರಾತ್ರಿ ಕನಿಷ್ಠ 8 ಗಂಟೆಗಳ ನಿದ್ರೆ ಮಾಡುವ ಗುರಿಯನ್ನು ಹೊಂದಿರಿ. ಶಿಕಾಗೋ ವಿಶ್ವವಿದ್ಯಾನಿಲಯದ ಇತ್ತೀಚಿನ ಒಂದು ಅಧ್ಯಯನವು, ತಮ್ಮ ನಿದ್ರೆಯ ಅವಧಿಯನ್ನು 8 ಗಂಟೆಗಳವರೆಗೆ ಹೆಚ್ಚಿಸಿಕೊಂಡ ವ್ಯಕ್ತಿಗಳು ಶಿಫಾರಸು ಮಾಡಿದಷ್ಟು ಅವಧಿಯ ನಿದ್ರೆಯನ್ನು ಮಾಡದವರಿಗಿಂತ ದಿನಕ್ಕೆ ಸುಮಾರು 260 ಕ್ಯಾಲೋರಿಗಳನ್ನು ಕಡಿಮೆ ಸೇವಿಸುತ್ತಾರೆ ಎಂದು ಬಹಿರಂಗಪಡಿಸಿದೆ. ಇದು ವಾರಕ್ಕೆ ಸುಮಾರು 2,000 ಕ್ಯಾಲೋರಿ ಕಡಿಮೆ ಸೇವನೆಗೆ ಸಮನಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಸಾಕಷ್ಟು ನಿದ್ರೆ ಮಾಡುವುದು ಹಲವಾರು ಇತರ ಆರೋಗ್ಯ ಪ್ರಯೋಜನಗಳ ಜೊತೆಗೆ ತೂಕವನ್ನು ನಿರ್ವಹಿಸಲು ಸರಳ ಮತ್ತು ಪರಿಣಾಮಕಾರಿ ಮಾರ್ಗವಾಗಿದೆ.

24



25



ಪ್ರತಿದಿನವೂ ನಿರ್ದಿಷ್ಟವಾದ ಮಲಗುವ ಸಮಯವನ್ನು ಪಾಲಿಸಿ

ಸ್ಥಿರವಾದ ಮಲಗುವ ಸಮಯವನ್ನು ರೂಢಿಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಿ, ತಡರಾತ್ರಿಯವರೆಗೂ ಎಚ್ಚರವಾಗಿರುವುದು ಇಡೀ ದಿನ ಕ್ಯಾಲೋರಿ ಬಳಕೆ ಹೆಚ್ಚಾಗುವುದಕ್ಕೆ ಸಂಬಂಧಿಸಿದೆ ಎಂದು ಸಂಶೋಧನೆಯು ಸೂಚಿಸುತ್ತದೆ. ಬೇಗನೆ ಮಲಗುವುದರಿಂದ ಮಧ್ಯರಾತ್ರಿಯ ಲಘು ಉಪಾಹಾರದ ಅವಕಾಶವನ್ನು ಇಲ್ಲವಾಗಿಸಿ, ಒಟ್ಟಾರೆ ಉತ್ತಮ ಆರೋಗ್ಯಕ್ಕೆ ಕೊಡುಗೆ ನೀಡುತ್ತದೆ. ಇದಲ್ಲದೆ, ಸಾಕಷ್ಟು ನಿದ್ರೆಯು ತೂಕ ನಷ್ಟಕ್ಕೂ ಸಂಬಂಧಿಸಿದೆ, ಆದ್ದರಿಂದ ಮಲಗುವ ಸಮಯವನ್ನು ಸರಿಯಾಗಿ ಅನುಸರಿಸುವುದು ತೂಕ ನಿರ್ವಹಣೆಗೆ ಸಹಾಯ ಮಾಡುತ್ತದೆ. ನಿಯಮಿತ ನಿದ್ರೆಯ ದಿನಚರಿಯನ್ನು ರೂಢಿಸಿಕೊಳ್ಳುವ ಮೂಲಕ ಸುಧಾರಿತ ಆರೋಗ್ಯದ ಹಾದಿಯಲ್ಲಿ ಮುಂದೆ ಸಾಗಿ.

ನಿಮ್ಮ ಒತ್ತಡದ ಮಟ್ಟವನ್ನು ನಿಯಂತ್ರಣದಲ್ಲಿಟ್ಟುಕೊಳ್ಳಿ

ಒತ್ತಡವನ್ನು ಪರಿಣಾಮಕಾರಿಯಾಗಿ ನಿರ್ವಹಿಸುವುದು ತೂಕ ನಿಯಂತ್ರಣದಲ್ಲಿ ನಿರ್ಣಾಯಕ ಪಾತ್ರವನ್ನು ವಹಿಸುತ್ತದೆ. ಒತ್ತಡದ ಮಟ್ಟದ ಹೆಚ್ಚಳವು ಹೊಟ್ಟೆಯ ಕೊಬ್ಬು, ಹಸಿವಿನ ಹೆಚ್ಚಳ ಮತ್ತು ಅತಿಯಾದ ಆಹಾರ ಸೇವನೆಗೆ ಸಂಬಂಧಿಸಿದ ಹಾರ್ಮೋನ್ ಆದ ಕಾರ್ಟಿಸೋಲ್ ಬಿಡುಗಡೆಯನ್ನು ಪ್ರಚೋದಿಸುವ ಮೂಲಕ ತೂಕವನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸಲು ಕಾರಣವಾಗಬಹುದು. ಹಸಿವಿಲ್ಲದಿದ್ದರೂ ಸಹ ಒತ್ತಡವು ಏಕಾಏಕಿ ಆಹಾರ ಸೇವನೆಯನ್ನು ಪ್ರೇರೇಪಿಸುತ್ತದೆ. ಅದೃಷ್ಟವಶಾತ್, ವ್ಯಾಯಾಮ, ಯೋಗ ಮತ್ತು ಧ್ಯಾನದಂತಹ ವಿವಿಧ ತಂತ್ರಗಳು ಒತ್ತಡವನ್ನು ಎದುರಿಸಲು ಮತ್ತು ಒಟ್ಟಾರೆ ಯೋಗಕ್ಷೇಮವನ್ನು ಸುಧಾರಿಸಲು ಸಹಾಯ ಮಾಡುತ್ತವೆ.

26



27

LIMIT
your
SCREEN
TIME

ಸ್ಟ್ರೀನ್ ನೋಡುವ ಸಮಯವನ್ನು ಮಿತಿಗೊಳಿಸಿ

ನಿಮ್ಮ ಟ್ಯಾಬ್ಲೆಟ್, ಫೋನ್, ಕಂಪ್ಯೂಟರ್ ಅಥವಾ ಟಿವಿ ಯಾವುದಾದರೂ ಆಗಿರಲಿ ಸ್ಟ್ರೀನ್ ವೀಕ್ಷಿಸುವ ಸಮಯವು ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಕುಳಿತುಕೊಳ್ಳುವ ವರ್ತನೆಗೆ ನಿಮ್ಮನ್ನು ಪ್ರೇರೇಪಿಸುತ್ತದೆ. ಸ್ಟ್ರೀನ್ ನೋಡುತ್ತಾ ಕುಳಿತುಕೊಂಡಾಗ ನಿಮಗೆ ಅರಿವಿಲ್ಲದೆ ಆಹಾರ ಸೇವನೆ ಅತಿಯಾಗಿಬಿಡುತ್ತದೆ. ನಿಮಗಾಗಿ ನೀವೇ ಒಂದು ಕಛೂರ್ಕ ವಿಧಿಸಿಕೊಂಡು, ಪ್ರತಿದಿನ ವೀಕ್ಷಿಸುವ ಅಥವಾ ಸರ್ಫಿಂಗ್ ಮಾಡುವ ಸಮಯವನ್ನು ಮಿತಿಗೊಳಿಸಿ.

ಆರೋಗ್ಯಕರ ಆಹಾರಪದ್ಧತಿಗೆ ಬದಲಾಯಿಸಿಕೊಳ್ಳುವುದು



28



ಸೈಡ್ ಡಿಶ್ ಆಗಿ ಬೇಯಿಸಿದ ತರಕಾರಿಗಳನ್ನು
ಬಳಸಿ

ನಿಮ್ಮ ಆಹಾರದಲ್ಲಿ ತರಕಾರಿಗಳನ್ನು ಸೇರಿಸಿಕೊಳ್ಳುವುದು ತೂಕ ನಷ್ಟಕ್ಕೆ ಸಹಾಯ ಮಾಡುವುದರ ಜೊತೆಗೆ ಅಗತ್ಯವಾದ ಪೋಷಕಾಂಶಗಳನ್ನೂ ಒದಗಿಸುತ್ತದೆ. ಕನಿಷ್ಠವಾಗಿ ನಿಮ್ಮ ಮನೆಯಲ್ಲಿದ್ದಾಗಲಾದರೂ ಇತರ ಸೈಡ್ ಡಿಶ್‌ಗಳ ಬದಲಿಗೆ ಬೇಯಿಸಿದ ತರಕಾರಿಗಳನ್ನು ಸೇವಿಸಲು ಸೂಚಿಸಲಾಗುತ್ತದೆ.

ಆರೋಗ್ಯಕರ ತೈಲಗಳನ್ನು ಆರಿಸಿ

ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಬಳಕೆಯಲ್ಲಿರುವ ಬೀಜದಿಂದ ಮತ್ತು ಸಸ್ಯದಿಂದ ತಯಾರಿಸಿದ ಎಣ್ಣೆಗಳಾದ ಸೋಯಾಬೀನ್, ಹತ್ತಿಬೀಜ, ಸೂರ್ಯಕಾಂತಿ ಮತ್ತು ಕ್ಯಾನೋಲಾ ಎಣ್ಣೆಗಳು ಹೆಚ್ಚಿನ ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ಸಂಸ್ಕೃತವಾಗಿರುತ್ತವೆ ಮತ್ತು ಇತ್ತೀಚಿನ ದಶಕಗಳಲ್ಲಿ ಮನೆಮನೆಗಳಲ್ಲೂ ಪ್ರಚಲಿತವಾಗಿವೆ. ಇವುಗಳು ಒಮೆಗಾ-6 ಕೊಬ್ಬಿನಾಮ್ಲಗಳಲ್ಲಿ ಸಮೃದ್ಧವಾಗಿದ್ದರೂ ಹೃದಯದ ಆರೋಗ್ಯಕ್ಕೆ ಅವಶ್ಯವಾಗಿರುವ ಒಮೆಗಾ-3 ಗಳನ್ನು ಹೊಂದಿರುವುದಿಲ್ಲ. ಒಮೆಗಾ-3 ಗಿಂತ ಹೆಚ್ಚಿರುವ ಒಮೆಗಾ-6 ಅಂಶವು ಉರಿಯೂತಕ್ಕೆ ಕಾರಣವಾಗಬಹುದು ಮತ್ತು ಹೈಡ್ರೋಗನ್, ಕ್ಯಾನ್ಸರ್, ಆಸ್ಟಿಯೋಪೋರೋಸಿಸ್ ಮತ್ತು ಆಟೋಇಮ್ಯೂನ್ ಡಿಸಾಡರ್‌ಗಳಂತಹ ದೀರ್ಘಕಾಲದ ಕಾಯಿಲೆಗಳಿಗೆ ಸಂಬಂಧಿಸಿದೆ ಎಂದು ಸಂಶೋಧನೆ ಸೂಚಿಸುತ್ತದೆ. ಈ ಸಂಸ್ಕೃತಿಸಿದ ಎಣ್ಣೆಗಳ ಬದಲಿಗೆ ಎಕ್ಸ್‌ಟ್ರಾ ವರ್ಜಿನ್ ಆಲಿವ್ ಎಣ್ಣೆ, ಆವಕಾಡೊ ಎಣ್ಣೆ ಮತ್ತು ತೆಂಗಿನ ಎಣ್ಣೆಯಂತಹ ಆರೋಗ್ಯಕರ ಪರ್ಯಾಯಗಳನ್ನು ಆರಿಸಿಕೊಳ್ಳಿ.

29



30



ಆಹಾರದಿಂದ ಮೈದಾ, ಬ್ರೆಡ್ ಮತ್ತು ಪಾಸ್ತಾವನ್ನು ತೆಗೆದುಹಾಕಿ

ಸಂಸ್ಕರಿಸಿದ ಹಿಟ್ಟು ಅಥವಾ ಮೈದಾ, ಸಾಂಪ್ರದಾಯಿಕ ಬ್ರೆಡ್ ಮತ್ತು ಪಾಸ್ತಾ ಬಳಕೆಯನ್ನು ತಪ್ಪಿಸಿ, ಈ ಪದಾರ್ಥಗಳು ತೂಕ ಹೆಚ್ಚಳಕ್ಕೆ ಕೊಡುಗೆ ನೀಡುತ್ತದೆ. ಒಟ್ಟಾರೆ ಉತ್ತಮ ಆರೋಗ್ಯಕ್ಕಾಗಿ ಇವುಗಳ ಬದಲಿಗೆ ಕಂದು ಬ್ರೆಡ್, ಬಹುಧಾನ್ಯಗಳ ಬ್ರೆಡ್‌ನಂತಹ ಆರೋಗ್ಯಕರ ಪರ್ಯಾಯಗಳನ್ನು ಪರಿಗಣಿಸಿ.



ಅಡುಗೆ ಮಾಡುವ ಅಭ್ಯಾಸಗಳು

31



ಮನೆಯಲ್ಲೇ ಅಡುಗೆ ತಯಾರಿಸಿಕೊಳ್ಳಿ

ಮನೆಯಲ್ಲೇ ಅಡುಗೆ ಮಾಡುವುದರಿಂದ ನಿಮ್ಮ ಊಟದ ಆರೋಗ್ಯಪೂರ್ಣತೆಯನ್ನು ಖಚಿತಪಡಿಸಿಕೊಳ್ಳಲು ನಿಮಗೆ ಒಳ್ಳೆಯ ಅವಕಾಶ ದೊರೆಯುತ್ತದೆ, ಏಕೆಂದರೆ ಅದರಲ್ಲಿರುವ ಅಂಶಗಳ ಬಗ್ಗೆ ನಿಮಗೆ ಸಂಪೂರ್ಣ ತಿಳುವಳಿಕೆಯಿರುತ್ತದೆ. ನಿಮ್ಮ ಆಹಾರವನ್ನು ನೀವೇ ಸಿದ್ಧಪಡಿಸಿಕೊಳ್ಳುವುದರಿಂದ ಅನಾರೋಗ್ಯಕರ ಅಥವಾ ಹೆಚ್ಚಿನ ಕ್ಯಾಲರಿಯಿರುವ ಆಹಾರಗಳ ಸೇವನೆಯ ಬಗೆಗಿನ ಅನುಮಾನವೂ ಪರಿಹಾರವಾಗುತ್ತದೆ. ಮನೆಯಲ್ಲಿ ಅಡುಗೆ ಮಾಡುವುದು ವಿಶೇಷವಾಗಿ ಮಕ್ಕಳಲ್ಲಿ ಸ್ಥೂಲಕಾಯದ ಅಪಾಯವನ್ನು ಕಡಿಮೆ ಮಾಡುತ್ತದೆ ಮತ್ತು ಆಹಾರದ ಗುಣಮಟ್ಟವನ್ನು ಸುಧಾರಿಸುತ್ತದೆ ಎಂದು ಅಧ್ಯಯನಗಳು ತೋರಿಸುತ್ತವೆ.

ಸರಳ ಪದಾರ್ಥಗಳೊಂದಿಗೆ ಆಹಾರವನ್ನು ತಯಾರಿಸಿ

ಇದು ಹಸಿ ತರಕಾರಿಗಳು, ಹಣ್ಣುಗಳು, ಪ್ರೋಟೀನ್‌ಗಳು ಮತ್ತು ಧಾನ್ಯಗಳಂತಹ ಸಂಪೂರ್ಣ ಆಹಾರಗಳೊಂದಿಗೆ ಪ್ರಾರಂಭಿಸುವುದು ಮತ್ತು ಆರಂಭದಿಂದಲೂ ಅಡುಗೆಯನ್ನು ತಯಾರಿಸುವುದನ್ನು ಒಳಗೊಂಡಿರುತ್ತದೆ. ಈ ರೀತಿಯಾಗಿ, ಸೇರಿಸಿದ ಅನವಶ್ಯಕ ಪದಾರ್ಥಗಳಿಂದ ಮುಕ್ತವಾಗಿ ನೀವು ನೈಸರ್ಗಿಕ ಆಹಾರವನ್ನು ಸೇವಿಸುತ್ತಿದ್ದೀರಿ ಎಂದು ನೀವು ವಿಶ್ವಾಸ ಹೊಂದಬಹುದು.

32



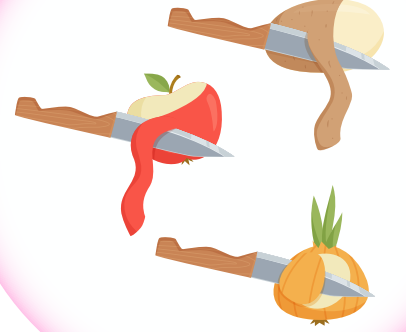
33



ತರಕಾರಿಗಳನ್ನು ದೊಡ್ಡ ಗಾತ್ರದಲ್ಲಿ ಕತ್ತರಿಸಿ

ತರಕಾರಿಗಳನ್ನು ಸಿದ್ಧಪಡಿಸುವಾಗ ದೊಡ್ಡ ತುಂಡುಗಳಾಗಿ ಹೆಚ್ಚಿಕೊಳ್ಳಿ, ಏಕೆಂದರೆ ಅವು ಕಡಿಮೆ ಎಣ್ಣೆಯನ್ನು ಹೀರಿಕೊಳ್ಳುತ್ತವೆ. ಕೊಬ್ಬಿನ ಸೇವನೆಯನ್ನು ಕಡಿಮೆ ಮಾಡಲು, ಬೇಯಿಸುವ ಮೊದಲು ಪದಾರ್ಥಗಳಿಗೆ ಎಣ್ಣೆಯನ್ನು ಲಘುವಾಗಿ ಲೇಪಿಸಿ, ಆರೋಗ್ಯಕರ ಮತ್ತು ಹೆಚ್ಚು ಸುವಾಸನೆಭರಿತ ಫಲಿತಾಂಶವನ್ನು ಖಾತ್ರಿಪಡಿಸಿಕೊಳ್ಳಿ. ದೊಡ್ಡ ತುಂಡುಗಳು ತೇವಾಂಶ ಮತ್ತು ನೈಸರ್ಗಿಕ ಬಣ್ಣವನ್ನು ಉಳಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತವೆ ಮತ್ತು ತರಕಾರಿಗಳ ಪೌಷ್ಟಿಕಾಂಶದ ಮೌಲ್ಯವನ್ನು ಸಂರಕ್ಷಿಸಿಟ್ಟುಕೊಳ್ಳುತ್ತವೆ.

34



ತರಕಾರಿಗಳ ಸಿಪ್ಪೆಯನ್ನು ಸಂಪೂರ್ಣವಾಗಿ ತೆಗೆಯಬೇಡಿ

ಪೌಷ್ಟಿಕಾಂಶದ ಸೇವನೆಯನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸಲು ತರಕಾರಿ ಸಿಪ್ಪೆಯನ್ನು ಸಂಪೂರ್ಣವಾಗಿ ತೆಗೆದುಹಾಕುವುದನ್ನು ತಪ್ಪಿಸಿ. ತರಕಾರಿ ಸಿಪ್ಪೆಯಲ್ಲಿರುವ ಫೈಬರ್ ಅಂಶವು ಹೊಟ್ಟೆ ತುಂಬಿರುವ ಭಾವನೆಯನ್ನು ಬಹಳ ಸಮಯದವರೆಗೆ ಕಾಪಾಡಿಕೊಳ್ಳಲು ಸಹಾಯ ಮಾಡುತ್ತದೆ ಮತ್ತು ಆಗಾಗ್ಗೆ ಲಘು ಉಪಾಹಾರ ಸೇವನೆಯ ಪ್ರವೃತ್ತಿಯನ್ನು ಕಡಿಮೆ ಮಾಡುತ್ತದೆ. ಸೇಬು, ಆಲೂಗಡ್ಡೆ, ಸೌತೆಕಾಯಿ, ಬದನೆಕಾಯಿ ಮತ್ತು ಟೊಮೆಟೊಗಳಂತಹ ತರಕಾರಿಗಳ ಮೇಲಿನ ಸಿಪ್ಪೆಯನ್ನು ಉಳಿಸಿಕೊಳ್ಳಿ.

35



ಗಿಡಮೂಲಿಕೆಗಳು ಮತ್ತು ಮಸಾಲೆಗಳೊಂದಿಗೆ ಭಕ್ಷ್ಯಗಳ ಸುವಾಸನೆ ಹೆಚ್ಚಿಸಿ

ತರಕಾರಿಗಳು ಮತ್ತು ಮಸಾಲೆಗಳೊಂದಿಗೆ ಭಕ್ಷ್ಯಗಳ ಪರಿಮಳವನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸಿ. ಕರಿಮೆಣಸು ಮತ್ತು ಏಲಕ್ಕಿಯಂತಹ ತಾಜಾ ರುಬ್ಬಿದ ಮಸಾಲೆಗಳು ರುಚಿಯನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸುತ್ತವೆ ಮತ್ತು ರೋಗ ನಿರೋಧಕ ಶಕ್ತಿಯನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸುವಂತಹ ಆರೋಗ್ಯ ಪ್ರಯೋಜನಗಳ ಜೊತೆಗೆ ತೂಕ ಹೆಚ್ಚಾಗುವುದನ್ನು ತಡೆಯುತ್ತವೆ. ಈ ಮಸಾಲೆಗಳು ಆಹಾರಕ್ಕೆ ಹೆಚ್ಚುವರಿ ಕ್ಯಾಲೋರಿಗಳು ಅಥವಾ ಸೋಡಿಯಂ ಅನ್ನು ಸೇರಿಸದೇ ಊಟದ ಸಮೃದ್ಧತೆಯನ್ನು ಒದಗಿಸುತ್ತವೆ. ಸಾಮಾನ್ಯ ಖಾದ್ಯದ ಆಕರ್ಷಣೆಯನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸಲು ತಾಜಾ ರೋಸ್ಮರಿ, ತುಳಸಿ ಮತ್ತು ಕರಿಬೇವಿನ ಎಲೆಗಳನ್ನು ಬಳಸಿ.

36

ಮೈಕ್ರೋವೇವ್ ತರಕಾರಿಗಳು

ತರಕಾರಿಗಳನ್ನು ಮೈಕ್ರೋವೇವ್‌ನಲ್ಲಿ ಬೇಯಿಸುವುದನ್ನು ಆರಿಸಿಕೊಳ್ಳಿ ಏಕೆಂದರೆ ಇದು ಅವುಗಳ ಪೋಷಕಾಂಶಗಳನ್ನು ಉಳಿಸಿಕೊಳ್ಳಲು ಸಹಾಯ ಮಾಡುತ್ತದೆ ಮತ್ತು ತ್ವರಿತವಾಗಿ ಅಡುಗೆ ತಯಾರಿಸುವ ವಿಧಾನವಾಗಿದೆ. ಮೈಕ್ರೋವೇವ್‌ನಲ್ಲಿ ತರಕಾರಿಗಳನ್ನು ಬೇಯಿಸುವುದು ಅತಿಯಾದ ಕೊಬ್ಬನ್ನು ಸೇರಿಸದೇ ಬೇಯಿಸುವ ಅತ್ಯುತ್ತಮ ಮಾರ್ಗವಾಗಿದೆ. ಒಂದು ಅಧ್ಯಯನದ ಪ್ರಕಾರ, ಬ್ರೂಕೋಲಿಯನ್ನು ಬೇಯಿಸುವುದು ಅಥವಾ ಕುದಿಸುವುದರ ಬದಲಿಗೆ ಮೈಕ್ರೋವೇವ್ ಮಾಡುವುದರಿಂದ ಹೆಚ್ಚು ವಿಟಮಿನ್ ಸಿ ಸಂರಕ್ಷಿಸಲ್ಪಡುತ್ತದೆ.



37



ಕಡಿಮೆ ಎಣ್ಣೆಯಲ್ಲಿ ಹುರಿಯಿರಿ, ಫ್ಲೈ ಮಾಡಬೇಡಿ

ಫ್ಲೈ ಮಾಡುವ ಬದಲು ಕಡಿಮೆ ಎಣ್ಣೆಯಲ್ಲಿ ಹುರಿಯುವುದನ್ನು ಆರಿಸಿ, ಹೆಚ್ಚು ಎಣ್ಣೆಯನ್ನು ಬಳಸಿ ಬಹಳ ಸಮಯದವರೆಗೆ (ಡೀಪ್) ಫ್ಲೈ ಮಾಡುವುದರಿಂದ ಆಹಾರವು ಅತಿಯಾದ ಕೊಬ್ಬನ್ನು ಹೀರಿಕೊಳ್ಳುತ್ತದೆ ಮತ್ತು ತರಕಾರಿಗಳಲ್ಲಿರುವ ನೀರಿನಂಶವನ್ನು ಬಂದಾಗಿಸುತ್ತದೆ. ಎಕ್ಸ್‌ಟ್ರಾ ವರ್ಜಿನ್ ಆಲಿವ್ ಎಣ್ಣೆಯಲ್ಲಿ ತರಕಾರಿಗಳನ್ನು ಹುರಿಯುವುದು ಆರೋಗ್ಯಕರ ಅಡುಗೆ ವಿಧಾನವಾಗಿದೆ, ಏಕೆಂದರೆ ಇತರ ಅಡುಗೆ ಎಣ್ಣೆಗಳಿಗೆ ಹೋಲಿಸಿದರೆ ಆಲಿವ್ ಎಣ್ಣೆಯು ಹೆಚ್ಚಿನ ಮಟ್ಟದ ಆ?ಯಂಟಿ ಆಕ್ಸಿಡೆಂಟ್‌ಗಳು ಮತ್ತು ಫೈಟೊನೂಟ್ರಿಯಂಟ್‌ಗಳನ್ನು ವರ್ಧಿಸುತ್ತದೆ. ಬೇಕಿಂಗ್, ಬ್ರೈಲಿಂಗ್, ರೋಸ್ಟಿಂಗ್, ಸ್ಟ್ಯೂಯಿಂಗ್ ಮತ್ತು ಸ್ಟೀಮಿಂಗ್‌ನಂತಹ ಕಡಿಮೆ-ಕೊಬ್ಬಿನಂಶ ಬಳಸಿ ಆಹಾರ

ದೈಹಿಕವಾಗಿ ಚಟುವಟಿಕೆಯಿಂದಿರುವುದು

ಹಕ್ಕು ನಿರಾಕರಣೆ:

ಕೆಲಗೆ ನೀಡಲಾದ ಮಾಹಿತಿಯು ಸಾಮಾನ್ಯ ಮಾರ್ಗದರ್ಶನಕ್ಕಾಗಿ ಮಾತ್ರ. ಯಾವುದೇ ವ್ಯಾಯಾಮವನ್ನು ಪ್ರಾರಂಭಿಸುವ ಮೊದಲು, ವಿಶೇಷವಾಗಿ ನೀವು ಈಗಾಗಲೇ ಯಾವುದಾದರೂ ಆರೋಗ್ಯ ಸಮಸ್ಯೆಗಳು ಅಥವಾ ಅಸ್ವಸ್ಥತೆಗಳನ್ನು ಹೊಂದಿದ್ದರೆ, ಅರ್ಪ ಆರೋಗ್ಯ ವೃತ್ತಿಪರರೊಂದಿಗೆ ಸಮಾಲೋಚನೆ ನಡೆಸುವುದು ಸೂಕ್ತ.

38



ದೈಹಿಕವಾಗಿ ಚಟುವಟಿಕೆಯಿಂದಿರಿ

ಕ್ಯಾಲೋರಿಗಳನ್ನು ಕರಗಿಸಲು ನಿಯಮಿತ ದೈಹಿಕ ಚಟುವಟಿಕೆಯನ್ನು ರೂಢಿಸಿಕೊಳ್ಳಿ. ತೂಕ ನಷ್ಟಕ್ಕೆ ಸಹಾಯ ಮಾಡುವುದಕ್ಕಾಗಿ ಕ್ಯಾಲೋರಿಗಳ ಕೊರತೆಯನ್ನು ಸೃಷ್ಟಿಸಲು, ವಾರದಲ್ಲಿ ಐದು ದಿನ ಕನಿಷ್ಠ ಒಂದು ಗಂಟೆ ವ್ಯಾಯಾಮದ ಗುರಿಯನ್ನು ಇಟ್ಟುಕೊಳ್ಳಿ. ದಿನವಿಡೀ ಚಟುವಟಿಕೆಯಿಂದಿರಿ ಮತ್ತು ನಿಮ್ಮ ಒಟ್ಟಾರೆ ಫಿಟ್ನೆಸ್ ಗುರಿಗಳನ್ನು ಬೆಂಬಲಿಸಲು ದೀರ್ಘಕಾಲದವರೆಗೆ ಕುಳಿತುಕೊಳ್ಳುವುದನ್ನು ತಪ್ಪಿಸಿ. ದೀರ್ಘಕಾಲ ಕುಳಿತುಕೊಳ್ಳುವುದೆಂದರೆ ಧೂಮಪಾನ ಮಾಡಿದಂತೆ!

ಪ್ರತಿದಿನವೂ ವಾಕ್ ಮಾಡಿ

ಗಂಪ್ಯ ದೈಹಿಕ ಸಾಮರ್ಥ್ಯವನ್ನು ಕಾಪಾಡಿಕೊಳ್ಳಲು ದೈನಂದಿನ ನಡಿಗೆಗಳನ್ನು ಸ್ಥಿರವಾದ ಮತ್ತು ನಿರ್ವಹಿಸಬಹುದಾದ ವಿಧಾನವಾಗಿ ರೂಢಿಸಿಕೊಳ್ಳಿ. ವಾಕಿಂಗ್ ದೇಹವನ್ನು ಸರಿಯಾದ ಆಕಾರದಲ್ಲಿ ಇಟ್ಟುಕೊಳ್ಳಲು ಮಾತ್ರ ಪರಿಣಾಮಕಾರಿ ಸಾಧನವಲ್ಲದೆ ಒತ್ತಡದ ದಿನದ ನಂತರ ಮನಸ್ಸನ್ನು ಶಾಂತಗೊಳಿಸುವ ಚಟುವಟಿಕೆಯಾಗಿಯೂ ಕಾರ್ಯನಿರ್ವಹಿಸುತ್ತದೆ. ನಡಿಗೆಗಳು ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಕಡಿಮೆ ತೀವ್ರತೆಯನ್ನು ಹೊಂದಿರುವುದರಿಂದ, ಆ ಚಟುವಟಿಕೆಯ ನಂತರ ನಿಮಗೆ ತೀವ್ರವಾದ ಹಸಿವಿನ ಅನುಭವವಾಗುವುದಿಲ್ಲ. ಹೆಚ್ಚು ಶ್ರಮದಾಯಕ ವ್ಯಾಯಾಮಗಳು ನಿಮ್ಮ ದೇಹದ ಹೆಚ್ಚುವರಿ ಕ್ಯಾಲೋರಿಗಳ ಅಗತ್ಯವನ್ನು ಗಮನಾರ್ಹವಾಗಿ ಹೆಚ್ಚಿಸುತ್ತವೆ. ಆದರೆ ನಿಯಮಿತವಾದ ನಡಿಗೆಯು ಇವುಗಳಿಗಿಂತ ಭಿನ್ನವಾಗಿದ್ದು, ದೇಹಕ್ಕೆ ಅಂತಹ ಅಗತ್ಯದ ಅನುಭವವಾಗುವುದಿಲ್ಲ. ಹಾಗಾಗಿ, ನಡಿಗೆಯು ನಿಮ್ಮ ಒಟ್ಟಾರೆ ಕ್ಯಾಲೋರಿ ಸೇವನೆಗೆ ಅಡ್ಡಿಪಡಿಸದೆ ಸಕ್ರಿಯವಾಗಿರಲು ಪ್ರಯೋಜನಕಾರಿ ಮತ್ತು ಹಸಿವು-ಸ್ಟೇಟ್ ಮಾರ್ಗವಾಗಿದೆ.

39



ಶಕ್ತಿಯ ತರಬೇತಿಯ ಮೇಲೆ ಗಮನ ಕೇಂದ್ರೀಕರಿಸಿ

ಅನೇಕರು ತೂಕ ಸಪ್ಪಕ್ಕೆ ಕಾರ್ಡಿಯೋವಾಸ್ಕುಲರ್ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳಿಗೆ ಆದ್ಯತೆ ನೀಡುತ್ತಿರುವಾಗ, ಮೂರು ನಿರ್ವಹಣಾ ವ್ಯಾಯಾಮಗಳಲ್ಲಿ ಎರಡನ್ನು ಶಕ್ತಿಯ ತರಬೇತಿ ಅವಧಿಗಳಾಗಿ ಅಳವಡಿಸಿಕೊಳ್ಳುವುದನ್ನು ಪರಿಗಣಿಸಿ. ಸ್ನಾಯುಗಳನ್ನು ಬಲವಾಗಿಸಿಕೊಳ್ಳುವುದು ಕ್ಯಾಲೋರಿ ಕರಗಿಸಲು ಸಹಾಯ ಮಾಡುವುದರ ಮೂಲಕ, ನಿಮ್ಮ ಅಪೇಕ್ಷಿತ ತೂಕವನ್ನು ಕಾಪಾಡಿಕೊಳ್ಳಲು ಒಳ್ಳೆಯ ಕಾರ್ಯತಂತ್ರದ ಆಯ್ಕೆಯಾಗುತ್ತದೆ. ವಾರದಲ್ಲಿ ಕೆಲವು ದಿನ ಫೀ ವೇಜ್‌ಗಳನ್ನು ಎತ್ತುವ ಮೂಲಕ ಅಥವಾ ಶಕ್ತಿಯ ತರಬೇತಿಯ ಗುಂಪು ವ್ಯಾಯಾಮ ತರಗತಿಗಳಲ್ಲಿ ಭಾಗವಹಿಸುವ ಮೂಲಕ, ನಿಮ್ಮ ತೂಕ ನಿರ್ವಹಣಾ ಗುರಿಗಳನ್ನು ಪರಿಣಾಮಕಾರಿಯಾಗಿ ಬೆಂಬಲಿಸಲು ಅತಿಯಾದ ಕಾರ್ಡಿಯೋಗಿಂತ ನಿಮ್ಮ ದೇಹವನ್ನು ಸರಿಯಾದ ಆಕಾರಕ್ಕೆ ತರಲು ಆದ್ಯತೆ ನೀಡಿ.



භල්ලෙඩ්ගණ

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/phtostory/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.familyprx.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>