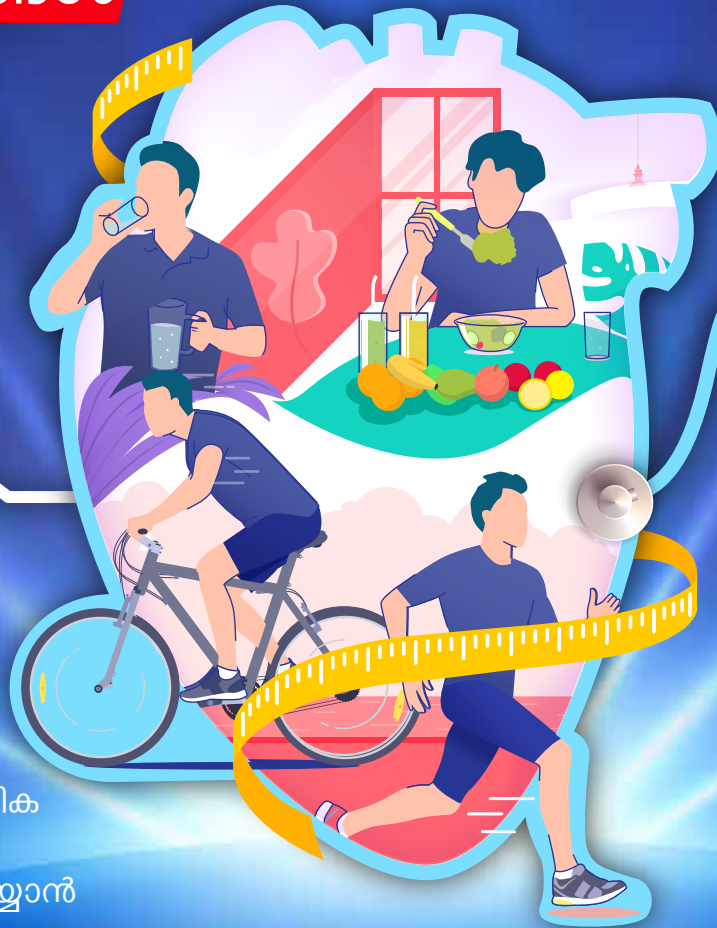


# Fantastic 40

ആരോഗ്യകരമായ  
ഒരു ഭാരം  
കൈവരിക്കുന്നതിനുള്ള

40 നൂറുങ്ങൾ  
നിർദ്ദേശങ്ങൾ

നിങ്ങൾക്ക് കൂടുതൽ ആഹ്ലാദകരവും ആരോഗ്യകരവുമായ ഒരു ജീവിതം കെട്ടിപ്പടുക്കുന്നതിന് വേണ്ടി, ഒരു ഉത്തമ ശരീര ഭാരം കൈവരിക്കുന്നതിനും അത് നിലനിർത്തുന്നതിനുമുള്ള നിങ്ങളുടെ ശ്രമങ്ങളെ പിന്തുണയ്ക്കുന്ന നിങ്ങൾക്ക് ജീവിതത്തിൽ നടപ്പിലാക്കുവാൻ സാധിക്കുന്ന നൂറുങ്ങൾ നിർദ്ദേശങ്ങൾ, പോഷണം സംബന്ധിച്ചുള്ള പ്രയോജനപ്രദമായ വിവരങ്ങൾ, ജീവിതശൈലി ക്രമീകരണങ്ങൾ എന്നിവ മനസ്സിലാക്കുക.



മാസിക പ്രാദേശിക  
ഭാഷകളിൽ  
ഡൗൺലോഡ് ചെയ്യാൻ  
സ്കാൻ ചെയ്യുക





ആരോഗ്യകരമായ  
ഒരു ഭാരം  
കൈവരിക്കുന്നതിനുള്ള  
40 നൂറുങ്ങൾ  
നിർദ്ദേശങ്ങൾ

## ഉള്ളടക്കം

ആരോഗ്യകരമായ ഒരു ഭാരം കൈവരിക്കുന്നതിനുള്ള ആരോഗ്യകരമായ മാർഗ്ഗങ്ങൾ ..... 02

    നിങ്ങൾക്ക് അറിയാമോ?..... 02

    ഭാരം കുറച്ച് ആരോഗ്യ വൃദ്ധി നേടൂ: ആരോഗ്യകരമായ ഭാരം കൈവരിക്കാൻ  
    40 ലളിത നൂറുങ്ങൾക്കൂടെ നിങ്ങളുടെ വഴികാട്ടി .....03

ആരോഗ്യകരമായ ഭക്ഷണ ശീലങ്ങൾ..... 04

    ദൈനംദിന ജീവിതശൈലിയിലെ മാറ്റങ്ങൾ.....12

    നിലവിൽ കഴിക്കുന്നവയ്ക്ക് പകരമായുള്ള ആരോഗ്യകരമായ ഭക്ഷണം..... 14

    പാചക ശീലങ്ങൾ..... 16

    ശരീരത്തിന് വ്യായാമം കിട്ടുന്ന ഒരു ജീവിത ശൈലിയിൽ തുടരുക..... 19

    റഫറൻസുകൾ.....21

# ആരോഗ്യകരമായ ഒരു ഭാരം കൈവരിക്കുന്നതിനുള്ള ആരോഗ്യകരമായ മാർഗ്ഗങ്ങൾ



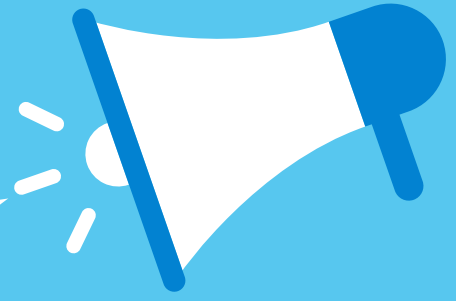
## നിങ്ങൾക്ക് അറിയാമോ?

- അമിതഭാരവും അമിത വണ്ണവും അസാധാരണമായതോ അമിതമായതോ ആയ കൊഴുപ്പ് അടിഞ്ഞുകൂടുന്നതിനെയാണ് സൂചിപ്പിക്കുന്നത്. ഇത് ആരോഗ്യത്തിന് അപകട സാധ്യതയുണ്ടാക്കുന്നു.
- ഇവ മാറകരമായ വിട്ടുമാറാത്ത രോഗാവസ്ഥകൾക്ക്, പ്രത്യേകിച്ച് ഹൃദ്രോഗങ്ങൾ, മസ്തിഷ്കഘാതം തുടങ്ങിയ പോലെയുള്ള കാർഡിയോവാസ്കുലർ രോഗങ്ങളിലേക്ക് നയിക്കുന്ന പ്രധാനപ്പെട്ട കാരണങ്ങളാണ്.
- അമിതഭാരമോ അമിതവണ്ണമോ മൂലമുണ്ടാകുന്ന സങ്കീർണ്ണതകൾ മൂലം പ്രതിവർഷം 4 ദശലക്ഷത്തിലധികം വ്യക്തികൾക്ക് ജീവൻ നഷ്ടപ്പെടുന്നുണ്ട്.



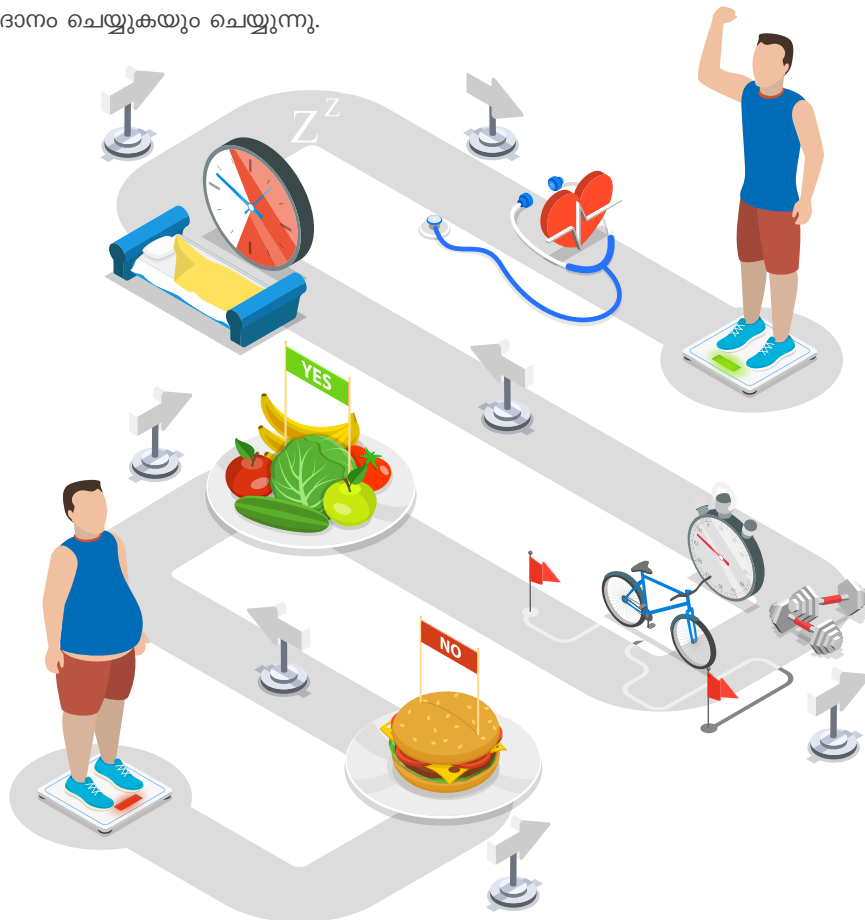
അമിതഭാരത്തിനും അമിതവണ്ണത്തിനും കാരണമാകുന്ന ഘടകങ്ങൾ പലപ്പോഴും ഒഴിവാക്കാവുന്നവയാണ്. ആരോഗ്യകരമായ ശീലങ്ങൾ പിന്തുടരുകയും ശരീരത്തിന് വ്യായാമം ലഭിക്കുന്ന പ്രവർത്തികളിൽ പതിവായി ഏർപ്പെടുകയും ഭക്ഷണക്രമത്തിൽ ശ്രദ്ധാപൂർവ്വം മാറ്റങ്ങൾ വരുത്തുകയും ചെയ്യുന്നത് ഉൾപ്പെടെ ഉചിതമായ ഇടപെടലുകളിലൂടെ അവ സാധാരണ നിലയിലേക്ക് മടക്കിക്കൊണ്ടു പോകാവുന്നതാണ്.





# ഭാരം കുറച്ച് ആരോഗ്യ വൃദ്ധി നേടൂ: ആരോഗ്യകരമായ ഭാരം കൈവരിക്കാൻ 40 ലളിത നുറുങ്ങുകളുടെ നിങ്ങളുടെ വഴികാട്ടി

ശരീരഭാരം നിയന്ത്രിക്കുന്നതിനായി ആളുകൾ പരക്കെ പോരാട്ടത്തിലേർപ്പെടുന്ന ഒരു ലോകത്ത്, ശാരീരിക ആരോഗ്യത്തെയും ജീവിത മേന്മയേയും ബാധിക്കുന്ന, ആകമാനമുള്ള ക്ഷേമ സ്ഥിതിയുടെ ഒരു മൂലക്കല്ലാണ് ആരോഗ്യകരമായ ഭാരം എന്ന് തിരിച്ചറിയുന്നത് അത്യന്താപേക്ഷിതമാണ്. പ്രായോഗികവും സഹായകരവുമായ 40 നുറുങ്ങു നിർദ്ദേശങ്ങൾ അവതരിപ്പിച്ചുകൊണ്ട് ഈ കൈപ്പുസ്തകം വ്യാപകമായ ഈ പ്രശ്നത്തെ കൈകാര്യം ചെയ്യുന്നതിന് സഹായിക്കുകയും അധിക ഭാരം കുറയ്ക്കുന്നതിനും നീണ്ടു നിൽക്കുന്ന ആരോഗ്യ സ്ഥിതിയിൽ പുരോഗമിക്കുന്നതിനും ആഗ്രഹിക്കുന്നവർക്ക് മാർഗ്ഗനിർദ്ദേശം വാഗ്ദാനം ചെയ്യുകയും ചെയ്യുന്നു.







# ആരോഗ്യകരമായ ഭക്ഷണ ശീലങ്ങൾ

01



## അനുയോജ്യമായ പാനീയങ്ങൾ കുടിക്കുക

മതിയായ അളവിലുള്ള വെള്ളം കുടിക്കുകയും ശരീരത്തിലെ ജലാംശം നല്ല രീതിയിൽ നിലനിർത്തുകയും ചെയ്യുക. ഇത് ശരീരത്തിലെ പ്രവർത്തനങ്ങൾ ഏറ്റവും മികച്ച വിധത്തിൽ നടക്കുന്നതിന് ഇത് അത്യന്താപേക്ഷിതമാണ്. വെള്ളം വിശപ്പിനെ തടയിടുന്നതിന് സഹായിക്കുക മാത്രമല്ല, ഉപാപചയം വർദ്ധിപ്പിക്കുകയും ഊർജ്ജത്തിന്റെ നിലകൾ വർദ്ധിപ്പിക്കുകയും കൂടുതൽ ഫലപ്രദവും കാര്യശേഷിയുള്ളതുമായ വ്യായാമം സുഗമമാക്കുകയും ചെയ്യുന്നു. അധികമായി ജലാംശം ലഭിക്കുന്നതിനായി വിശ്രാന്തി നൽകുന്ന ഒരു കപ്പ് ജ്യൂസ്/ചായ ആസ്വദിക്കാം.

02



## പ്രഭാതഭക്ഷണം ഒഴിവാക്കരുത്

പ്രഭാതഭക്ഷണം അവരുടെ ദിനചര്യയിൽ ഉൾപ്പെടുത്തിയ വ്യക്തികൾക്ക്, ശരീരഭാരം നീണ്ട കാലയളവിലേക്ക് ആരോഗ്യകരമായി നിലനിർത്തുന്നതിൽ നന്നായി വിജയിക്കുവാൻ കഴിഞ്ഞിട്ടുണ്ടെന്നാണ് 'അമേരിക്കൻ ജേർണൽ ഓഫ് ക്ലിനിക്കൽ ന്യൂട്രീഷനിൽ' പ്രസിദ്ധീകരിച്ച ഗവേഷണം വെളിപ്പെടുത്തിയിട്ടുള്ളത്. ശരീരഭാരം കുറയ്ക്കുന്നതിൽ പ്രഭാതഭക്ഷണത്തിന്റെ അനുകൂലമായ സ്വാധീനം സൂചിപ്പിക്കുന്ന മറ്റ് പഠനങ്ങളുടെ ഫലങ്ങളെ ഇത് ശരി വെക്കുന്നു.



03

**നിങ്ങളുടെ ഭക്ഷണത്തിന്റെ ഏറെ ഭാഗവും രാവിലെ തന്നെ കഴിക്കുക**

ഓരോ ദിവസവും സമയം മുൻപോട്ടേക്ക് പിന്നിടുന്നത് അനുസരിച്ച്, ഭക്ഷണം കഴിക്കുന്നത് ക്രമാനുഗതമായി കുറയ്ക്കുവാൻ തീരുമാനിക്കുക. 'സ്കൂളിംഗ്' എന്ന ജേർണലിൽ നടത്തിയ ഒരു പഠനം സൂചിപ്പിക്കുന്നത്, നാം ദിവസം തുടങ്ങുന്ന സമയത്ത് തന്നെ ഭൂരിഭാഗം കലോറിയും എടുക്കുന്നത് ശരീരഭാരത്തിലെ മാറ്റത്തിന് പ്രയോജനപ്രദമായിത്തീരുമെന്നാണ്.

**ഒരു സമയം കഴിക്കുന്ന ഭക്ഷണത്തിന്റെ അളവ് കുറയ്ക്കുക**

നിങ്ങളുടെ ഭക്ഷണക്രമത്തിൽ മാറ്റങ്ങൾ കൊണ്ടു വരുന്നത് നിങ്ങൾക്ക് സ്വീകാര്യമല്ലെങ്കിൽ, നിങ്ങൾ ഒരു സമയം കഴിക്കുന്ന ഭക്ഷണത്തിന്റെ അളവ് കുറയ്ക്കുന്നതിന് തീരുമാനിക്കുക. നിങ്ങളുടെ ഭക്ഷണത്തിന്റെ തരം മാറ്റാതെ തന്നെ നിങ്ങൾ കഴിക്കുന്ന ഭക്ഷണത്തിന്റെ അളവിൽ മാറ്റം വരുത്തുന്നതിലൂടെ ശരീരഭാരം കുറയ്ക്കാനാകും.



04

**നിങ്ങൾ കഴിക്കുന്ന ഭക്ഷണത്തിന്റെ അളവ് ഓരോ ദിവസവും 100 കലോറി കുറയ്ക്കുക**

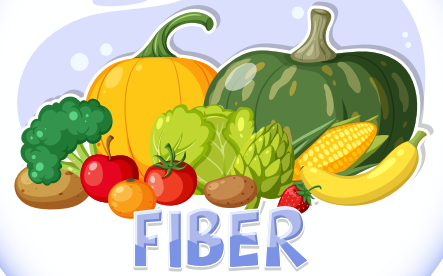
തത്വത്തിൽ, ഭക്ഷണത്തിന്റെ അളവ് 100 കലോറി കുറയ്ക്കുന്നത്, പരിമിതമായ പ്രയത്നത്തിലൂടെ ഓരോ മാസവും ഒരു പൗണ്ട് (1 lb = 3500 കലോറി) കുറയ്ക്കുന്നതിന് തുല്യമാണ്. കൂടാതെ, സാവധാനം ഭക്ഷണം കഴിക്കുന്നത് അധിക കലോറി കുറയ്ക്കുവാൻ സഹായിക്കും. കാരണം, നിങ്ങളുടെ വയർ നിറഞ്ഞിരിക്കുവെന്ന് സൂചന നൽകുന്നതിന് ആമാശയം ഏകദേശം 15 മുതൽ 20 മിനിറ്റ് വരെ എടുക്കും.



05

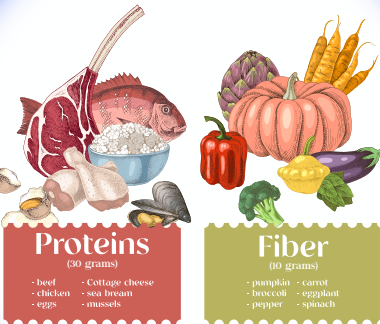
### കൂടുതൽ നാരുകൾ കഴിക്കുക

തുപ്തികരവും സുഗമവുമായ ദഹന പ്രക്രിയയ്ക്കായി നിങ്ങളുടെ ഭക്ഷണത്തിൽ നാരുകൾ ഉൾപ്പെടുത്തുക. പുരുഷന്മാർ ദിവസേന 30 മുതൽ 38 ഗ്രാം വരെ നാരുകൾ കഴിക്കണമെന്നാണ് മായോ ക്ലിനിക്ക് ശുപാർശ ചെയ്യുന്നത്. തവിടോടു കൂടിയ ഗോതമ്പ് കൊണ്ടുള്ള ബ്രെഡ്, ഓട്സ്, ആപ്പിൾ, പിയേഴ്സ്, പച്ചപ്പട്ടാണിപ്പയർ, ബദാം, ബ്രോക്കോളി, മറ്റ് പയർ-പരിപ്പിനങ്ങൾ പോലെ നാരുകൾ സമൃദ്ധമായി അടങ്ങിയിട്ടുള്ള ഭക്ഷ്യയിനങ്ങൾ ഉൾപ്പെടുത്തുകയും അവ കൂടുതൽ അളവിൽ കഴിക്കുന്നതിന് ശ്രദ്ധ പുലർത്തുകയും ചെയ്യുക.



### 30/10 എന്ന തോതിൽ ഭക്ഷണം കഴിക്കുക

ശരീരഭാരം കുറയ്ക്കുന്ന പ്രക്രിയക്ക് ആയാസമില്ലാതെ ആക്കം കൂട്ടുന്നതിനും മൊത്തത്തിലുള്ള ആരോഗ്യം മെച്ചപ്പെടുത്തുന്നതിനും, ഓരോ ഭക്ഷണത്തിലും മതിയായ അളവിലുള്ള പ്രോട്ടീനും നാരുകളും ഉൾപ്പെടുത്തുന്നതിന് മുൻഗണന നൽകുക. ഓരോ ഭക്ഷണത്തിലും കുറഞ്ഞത് 30 ഗ്രാം പ്രോട്ടീനും 10 ഗ്രാം നാരുകളും കഴിക്കുന്നത് ഒരു പുതിയ ഭക്ഷ്യ രീതി അവലംബിക്കുന്നതിൽ ഉൾപ്പെടുന്നു. ഇത്തരത്തിലുള്ള മിശ്രണം, പേശികളുടെ പരിപാലനത്തെയും വളർച്ചയെയും സഹായിക്കുകയും അതേ സമയം തന്നെ, ഭക്ഷണ സമയത്ത് സംതൃപ്തി പകരുന്ന ഒരു അനുഭവം ഉറപ്പാക്കുകയും ചെയ്യുന്നു. നിങ്ങളുടെ അടുത്ത ഭക്ഷണം വരെ, വയർ നിറഞ്ഞിരിക്കുന്ന ഒരു തോന്നലോടെയിരിക്കുന്നതിന് ഇത് നിങ്ങളെ സഹായിക്കുന്നു.

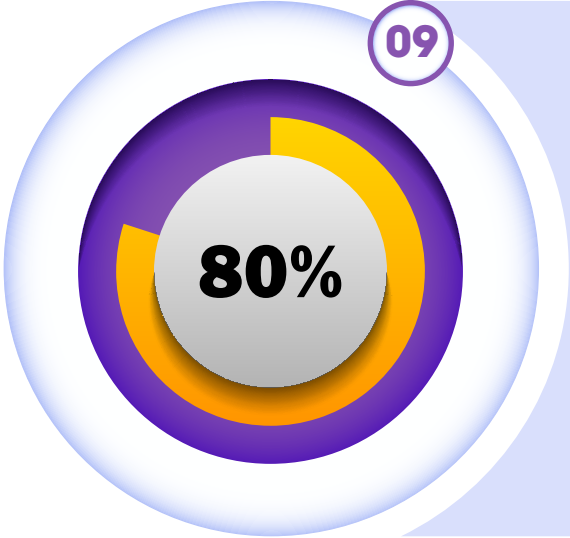


### വിശപ്പ് തോന്നുമ്പോൾ കഴിക്കുക

വിശപ്പുണ്ടാകുന്നത് നിങ്ങളുടെ ശരീരത്തിന് ഊർജ്ജം ആവശ്യമായി വരുമ്പോഴാണെന്ന് മനസ്സിലാക്കുക; അല്ലാതെ അത് ഒരു ബലഹീനതയല്ല. നീണ്ട സമയം ഭക്ഷണം കഴിക്കാതെയിരിക്കുന്നത് പലപ്പോഴും അമിതമായി ഭക്ഷണം കഴിക്കുന്നതിലേക്ക് നയിക്കുമെന്ന് പഠനങ്ങൾ ഊന്നിപ്പറയുന്നു, അതിനാൽ നിങ്ങളുടെ ശരീരം നൽകുന്ന സൂചനകൾ ശ്രദ്ധിക്കുക. ഭക്ഷണങ്ങളുടെ ഇടവേളകളിൽ വിശപ്പ് തോന്നുമ്പോൾ ആപ്പിൾ, ചെറുപയർ, വാൽനട്ട്, മുളപ്പിച്ച ഇനങ്ങൾ അല്ലെങ്കിൽ മഖാന എന്നിവ പോലെ പ്രോട്ടീനും നാരുകളും സമ്പുഷ്ടമായി അടങ്ങിയിട്ടുള്ള ലഘുഭക്ഷണങ്ങൾ തിരഞ്ഞെടുക്കുക. ക്ഷീണം, ഉത്കണ്ഠ അല്ലെങ്കിൽ വിശപ്പുമായി ബന്ധമില്ലാത്ത വികാരങ്ങളെ നേരിടുന്നതിന് വേണ്ടി വൈകാരികമായ പ്രേരണ മൂലം ഭക്ഷണം കഴിക്കുന്നത് ഒഴിവാക്കുകയും അതിന് പകരം ഭക്ഷണവുമായി ബന്ധമില്ലാത്ത പ്രവർത്തികളിൽ ഏർപ്പെടുകയും ചെയ്യുക. നിങ്ങളുടെ ക്ഷമ സ്ഥിതിയെ മെച്ചപ്പെടുത്തുന്നതിനുള്ള ഒരു ഉത്തമ മാർഗ്ഗമായി വേഗത്തിൽ നടക്കുന്നതോ ഒരു സുഹൃത്തിന് ഫോൺ ചെയ്യുന്നതോ പരിഗണിക്കുക.



09



### വയർ 80 ശതമാനം നിറയുന്നത് വരെ മാത്രം കുഴിക്കുക

നിങ്ങൾക്ക് തൃപ്തി തോന്നുകയും എന്നാൽ അമിതമായി വയർ നിറയാതിരിക്കുകയും ചെയ്യുന്ന വിധത്തിൽ, 80 ശതമാനം നിറയുമ്പോൾ തന്നെ ഭക്ഷണം കഴിക്കുന്നത് നിർത്തുന്നതിന് പരിശീലിക്കുക. ഉദരത്തിൽ അൽപ്പം സ്പേസ് ഒഴിച്ചിടുന്നതിൽ തൃപ്തിയടയുന്നതും ഭക്ഷണം സാവധാനമാക്കുന്നതിനെ പ്രാധാന്യത്തോടെ കാണുന്നതും നിങ്ങളുടെ വിശപ്പുമായി ബന്ധപ്പെട്ട സൂചനകൾക്ക് അനുസൃതമായി ഭക്ഷണങ്ങൾ ക്രമീകരിക്കുന്നതും നിങ്ങൾ സാധാരണ കഴിക്കുന്നതിനേക്കാൾ കുറഞ്ഞ അളവിൽ ഭക്ഷണം കഴിക്കുന്നതും ഇതിൽ ഉൾപ്പെടുന്നു.

10



### ഭക്ഷണത്തിന് മുൻപായി വെള്ളം കുടിക്കുക

ഭക്ഷണത്തിന് മുൻപായി ഒരു ഗ്ലാസ് വെള്ളം കുടിക്കുന്നത് വയർ നിറയുന്നതിന്റെ തോന്നൽ അധികരിപ്പിക്കുകയും കൂടുതൽ സമയം തൃപ്തിയോടെയിരിക്കുന്നതിന് സഹായിക്കുകയും ചെയ്യുന്നുവെന്ന് ശാസ്ത്രീയ ഗവേഷണങ്ങൾ സൂചിപ്പിക്കുന്നു. വെർജീനിയ ടെക്കിൾ നടത്തിയ ഒരു പഠനത്തിൽ, ഭക്ഷണത്തിന് 30 മിനിറ്റ് മുൻപായി വെള്ളം കുടിച്ച പഠന പങ്കാളികൾ വെള്ളം കുടിക്കാതിരുന്നവരേക്കാൾ 13 ശതമാനം കുറവ് ഭക്ഷണം മാത്രമേ കഴിച്ചുള്ളൂവെന്ന് വെളിപ്പെടുത്തി. ശരീരത്തിലെ ജലാംശം നിലനിർത്തുന്നത് നിങ്ങളുടെ വിശപ്പ് നിയന്ത്രിക്കുന്നതിന് അധികമായി സഹായിക്കുന്നു.

11



### മധുര പലഹാരങ്ങൾ ഒഴിവാക്കുക

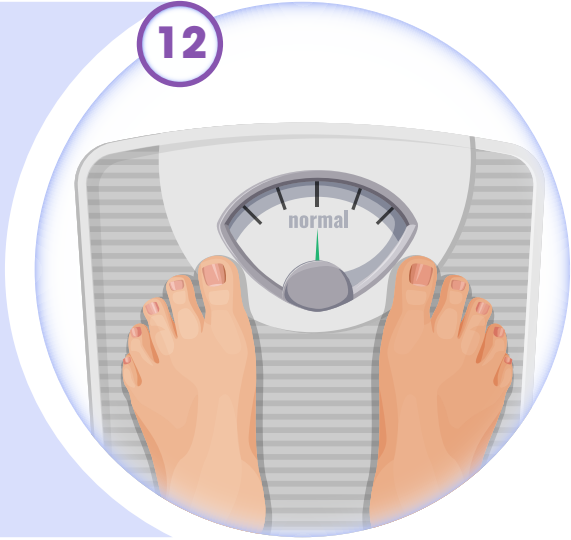
രക്തത്തിലെ പഞ്ചസാരയുടെ അളവ് വേഗത്തിൽ വർദ്ധിപ്പിക്കുകയും ഇൻസുലിൻ, കൊഴുപ്പ് അടിഞ്ഞു കൂടൽ എന്നിവ വർദ്ധിപ്പിക്കുകയും ചെയ്യുന്ന, കുക്കികളും മിഠായികളും പോലെയുള്ള മധുര പലഹാരങ്ങൾക്ക് പകരം ആരോഗ്യകരമായ ലഘുഭക്ഷണങ്ങൾ തിരഞ്ഞെടുക്കുക. രണ്ട് ഭക്ഷണങ്ങൾക്കിടയിലായി കഴിക്കുന്നതിന് മികച്ച പോഷണ തിരഞ്ഞെടുപ്പുകളായി, തൊലി കളയാത്ത, പുതുമയോടെയുള്ള പഴങ്ങളും മിശ്രിത അണ്ടിപ്പരിപ്പിനങ്ങളും പോലെയുള്ള ബദൽ മാർഗങ്ങൾ തിരഞ്ഞെടുക്കുക.



12

### പതിവായി ശരീര ഭാരം പരിശോധിക്കുക

ഭാരമളക്കുന്ന സ്കെയിലിൽ പതിവായി ഭാരം നോക്കുന്നത്, ശരീരഭാരം നിലനിർത്തുന്നതിനും ഭാരം കുറയ്ക്കുന്നതിൽ കൈവരിക്കുന്ന പുരോഗതിയെക്കുറിച്ചുള്ള ബോധ്യമുണ്ടാക്കുന്നതിനും ശരീരഭാരം നിയന്ത്രിക്കുന്നതിനുള്ള സാധാരണ പ്രോത്സാഹിപ്പിക്കുന്നതിനുമുള്ള വിലയേറിയ ഒരു ഉപാധിയാണ്. ഭാരം നിരീക്ഷിച്ചു കൊണ്ടിരിക്കുന്ന വ്യക്തികൾ മിക്കപ്പോഴും ഓരോ ദിവസവും കുറഞ്ഞ കലോറി മാത്രമേ എടുക്കുന്നതിന് സാധ്യതയുള്ളുവെന്നതിനാൽ, ശരീരഭാരം കുറയ്ക്കുന്നതിന് അത് സഹായിക്കുന്നു. ഒരു പഠനം അനുസരിച്ച്, ആഴ്ചയിൽ ആറ് ദിവസവും സ്വയം ഭാരം പരിശോധിക്കുന്നവർ, ശരീര ഭാരം ഇടയ്ക്കിടെ നിരീക്ഷിക്കുന്നവരെ അപേക്ഷിച്ച് പ്രതിദിനം ശരാശരി 300 കലോറി കുറവ് മാത്രമേ ഭക്ഷണം കഴിക്കുന്നുള്ളൂ.



13



### നിങ്ങൾ കാർബോഹൈഡ്രേറ്റ് കഴിക്കുന്നത് കുറയ്ക്കുക

നിങ്ങളുടെ ഭക്ഷണത്തിലെ കാർബോഹൈഡ്രേറ്റുകളുടെ തരങ്ങളും അളവുകളും ശ്രദ്ധാപൂർവ്വം തിരഞ്ഞെടുക്കുമ്പോൾ ശരീരഭാരം മികച്ച രീതിയിൽ നിലനിർത്തുന്നത് കൂടുതൽ സാധ്യമാകും. വയർ നിറഞ്ഞ ഒരു തോന്നൽ സൃഷ്ടിക്കുന്നതിന് മുഖ്യമായി വേണ്ട സാഭാവിക നാരുകൾ അടങ്ങിയിട്ടില്ലാത്തതു മൂലം വൈറ്റ് ബ്രെഡ്, പാസ്ത, ഫ്രൂട്ട് ജ്യൂസുകൾ തുടങ്ങിയ സംസ്കരണം ചെയ്തിട്ടുള്ള കാർബോഹൈഡ്രേറ്റുകൾ അമിതമായി കഴിക്കുന്നത്, നിങ്ങൾ ലക്ഷ്യം കൈവരിക്കുന്നത് തടസ്സപ്പെടുത്തും. നാരുകൾ കുറഞ്ഞ അളവിലുള്ള ഒരു ഭക്ഷണക്രമം ശരീരഭാര വർദ്ധനവും അമിതവണ്ണവുമായി ബന്ധപ്പെട്ടിരിക്കുന്നു. കൂടാതെ, കാർബോഹൈഡ്രേറ്റ് കഴിക്കുന്നത് മൊത്തത്തിൽ പരിമിതപ്പെടുത്തുന്നത് ശരീരഭാരം കുറയ്ക്കുന്നതിന് സഹായിച്ചേക്കാവുന്നതുമാണ്. ചില പഠനങ്ങൾ സൂചിപ്പിക്കുന്നത് താഴ്ന്ന അളവിൽ മാത്രം കാർബോഹൈഡ്രേറ്റുകൾ ഉള്ള ഭക്ഷണക്രമം പിന്തുടരുന്ന വ്യക്തികൾ ദീർഘകാലാടിസ്ഥാനത്തിൽ അവരുടെ ഭാരം നന്നായി നിലനിർത്തുന്നതിനുള്ള സാധ്യത കൂടുതലാണെന്നാണ്.

### ഭക്ഷണം കഴിക്കുമ്പോൾ ശ്രദ്ധിക്കുക

വിശപ്പ് നൽകുന്ന സൂചകങ്ങൾ ശ്രദ്ധിക്കുകയും ശ്രദ്ധ വ്യതിചലിക്കാതെ സാവധാനം ഭക്ഷണം കഴിക്കുകയും ഓരോ പിടിയും ആസ്വദിച്ച് കഴിക്കുക എന്നിവ ശ്രദ്ധയോടെയുള്ള ഭക്ഷണത്തിൽ ഉൾപ്പെടുന്നു. വൈകാരികമായ പ്രേരണ മൂലം ഭക്ഷണം കഴിക്കുന്നത് പോലെയുള്ള പെരുമാറ്റത്തെ കൈകാര്യം ചെയ്തു കൊണ്ട് ശരീരഭാരം നിലനിർത്തുവാൻ ഇത് സഹായിക്കുന്നു. വളരെ വേഗത്തിൽ ഭക്ഷണം കഴിക്കുന്നത് അമിതമായി ഭക്ഷണം കഴിക്കുന്നതിലേക്ക് നയിച്ചേക്കാം, മദ്യവും പഞ്ചസാരയടങ്ങിയ സോഡകളും അധിക കലോറികൾ സൃഷ്ടിക്കുന്നതിന് കാരണമാകുന്നു. കലോറിയിലെ വർദ്ധനവ് എപ്പോഴും ഓർമ്മയിൽ വെച്ചു കൊണ്ട്, ആസക്തിയോടെ ഭക്ഷണം കഴിക്കുന്നത് ഒഴിവാക്കി, പോഷകസമൃദ്ധമായ ഭക്ഷണങ്ങൾക്ക് മുൻഗണന നൽകുക.

14





15



### പഴച്ചാറുകൾക്ക് പകരം തൊലിയോടു കൂടിയുള്ള പഴങ്ങൾ തിരഞ്ഞെടുക്കുക

പഴങ്ങൾ നമുക്ക് വെള്ളം, നാരുകൾ, വിറ്റാമിനുകൾ, ആന്റിഓക്സിഡന്റുകൾ എന്നിവ പ്രദാനം ചെയ്യുകയും അവയിൽ അടങ്ങിയിരിക്കുന്ന പ്രകൃതിദത്ത പഞ്ചസാര സാവധാനത്തിൽ മാത്രമേ ദഹിക്കുകയുള്ളൂവെന്നതിനാൽ രക്തത്തിലെ പഞ്ചസാരയുടെ ഗണ്യമായ ഉയർച്ച ഒഴിവാക്കുകയും ചെയ്യുന്നു. ഇതിന് വിരുദ്ധമായി, നിരവധി പഴച്ചാറുകളിലും തൊലിയോടു കൂടിയ പഴങ്ങളിലുള്ള നാരുകൾ ഇല്ല. ഇത് രക്തത്തിലെ പഞ്ചസാരയുടെ അതിവേഗത്തിലുള്ള വർദ്ധനവിലേക്ക് നയിക്കുന്നു. ചില പഴച്ചാറുകളിൽ അധികമായി പഞ്ചസാര ചേർത്തിട്ടുള്ളതിനാലും യഥാർത്ഥ പഴങ്ങളുടെ പോഷക ഗുണങ്ങൾ അവയിൽ അടങ്ങിയിട്ടില്ലാത്തതിനാലും അവ ഒറ്റയടിക്ക് അമിതമായ അളവിൽ ശരീരത്തിൽ കലോറി വർദ്ധിക്കുന്നതിന് കാരണമാകുന്നു.

### ചെറിയ പ്ലേറ്റുകളിൽ നിന്ന് കഴിക്കുക

നിങ്ങൾ ഭക്ഷണം കഴിക്കുന്ന പാത്രത്തിന്റെ വലിപ്പം, നിങ്ങളുടെ ഭക്ഷണത്തെ ബാധിക്കും. ഒരു വലിയ പ്ലേറ്റ് നിങ്ങളുടെ ഭക്ഷണത്തിന്റെ അളവ് ചെറിയതാക്കിയേക്കാം; എന്നാൽ, ഒരു ചെറിയ പ്ലേറ്റിലാണ് കഴിക്കുന്നതെങ്കിൽ, വലിയ അളവിൽ ഭക്ഷണം കഴിക്കുന്നുവെന്ന മിഥ്യ സൃഷ്ടിച്ചേക്കാം. ഒരു ചെറിയ പ്ലേറ്റിൽ നിന്ന് ഭക്ഷണം കഴിക്കുന്നത് വയർ നിറഞ്ഞുവെന്ന തോന്നൽ കൂട്ടുന്നതിനും തൻമൂലം കലോറികൾ എടുക്കുന്നത് കുറയുന്നതിനും കാരണമാകുമെന്ന് ഗവേഷണങ്ങൾ സൂചിപ്പിക്കുന്നു, പ്രത്യേകിച്ചും ആരോഗ്യകരമായ ശരീരഭാരം ഉള്ളവരിൽ. മാനസികമായി സൃഷ്ടിക്കപ്പെടുന്ന ഈ വിദ്യ, അമിതമായി ഭക്ഷണം കഴിക്കുന്നത് തടയുന്നതിനും ഒരു സമയം കഴിക്കുന്ന ഭക്ഷണത്തിന്റെ അളവ് നിയന്ത്രിക്കുന്നതിനും അതേ സമയം തന്നെ മാനസികമായ തൃപ്തി പകരുന്നതിനും സഹായിക്കുന്നു.

16



### രാത്രി വൈകാതെയും ലഘുവായതുമായ ഒരു അത്താഴം കഴിക്കുന്നതിന് തിരഞ്ഞെടുക്കുക

അത്താഴത്തിന് ശേഷമുള്ള പരിമിതമായ ഊർജ്ജ ചെലവ് കണക്കിലെടുത്ത് രാത്രി വൈകാതെയും ലഘുവായതുമായ ഒരു ഭക്ഷണം തിരഞ്ഞെടുക്കുക. പച്ചക്കറി കൊണ്ടുള്ള കറിയുടെ കൂടെ ഒരു ചപ്പാത്തി കഴിക്കുകയോ സൂപ്പ് കഴിക്കുകയോ പോലെ, നിങ്ങളുടെ രാത്രി ഭക്ഷണം ലഘുവാക്കുക. ഉറങ്ങുന്നതിന് നാല് മണിക്കൂർ മുൻപെങ്കിലും അത്താഴം കഴിച്ചവസാനിപ്പിക്കുന്നുവെന്ന് ഉറപ്പാക്കുക. ഭക്ഷണം കഴിച്ചയുടൻ തന്നെ ഉറങ്ങുന്നത് ശരീരഭാരം വർദ്ധിപ്പിക്കുമെന്നതാണ് ഇതിന് കാരണം.

17



## നിങ്ങളുടെ സോഡിയത്തിന്റെയും പൊട്ടാസ്യത്തിന്റെയും അളവ് ശ്രദ്ധിക്കുക

പ്രതിദിനം ശരാശരി 9-12 g എന്ന തോതിലുള്ള അമിതമായ ഉപ്പിന്റെ ഉപയോഗത്തിന്റെ ഒപ്പമുള്ള, അപര്യാപ്തമായ പൊട്ടാസ്യം ഉപഭോഗം (3.5 g മിൽ താഴെ), ഹൃദ്രോഗം, മസ്തിഷ്കഘാതം എന്നിവയ്ക്കുള്ള അപകട സാധ്യത വർദ്ധിപ്പിക്കുന്ന നിലയിലുള്ള ഉയർന്ന രക്തസമ്മർദ്ദത്തിന് കാരണമാകും. ഉപ്പ് കഴിക്കുന്നത് കുറയ്ക്കുന്നതിന്, ഭക്ഷണം പാചകം ചെയ്യുമ്പോൾ ഉപ്പ് ഉയർന്ന അളവിൽ ഉപ്പ് അടങ്ങിയിട്ടുള്ള മസാലകൾ എന്നിവയുടെ ഉപയോഗം പരിമിതപ്പെടുത്തുകയും തീൻ മേശയിൽ ഉപ്പ് അല്ലെങ്കിൽ ഉയർന്ന ഉയർന്ന അളവിൽ ഉപ്പ് അടങ്ങിയിട്ടുള്ള സോസുകൾ ഒഴിവാക്കുകയും ഉപ്പ് നിറഞ്ഞ ലഘുഭക്ഷണങ്ങൾ കുറയ്ക്കുകയും കുറഞ്ഞ അളവിൽ മാത്രം ഉപ്പ് അടങ്ങിയ ഉൽപ്പന്നങ്ങൾ തിരഞ്ഞെടുക്കുകയും ചെയ്യുക. പൊട്ടാസ്യം സമ്പുഷ്ടമായ പുതുമയോടെയുള്ള പഴങ്ങളും (അവോക്കാഡോ, വാഴപ്പഴം, ഓറഞ്ച് മുതലായവ) പച്ചക്കറികളും (ബീൻസ്, ഉരുളക്കിഴങ്ങ്, ചീര, ബ്രോക്കോളി, തക്കാളി മുതലായവ) നിങ്ങളുടെ ഭക്ഷണത്തിൽ ഉൾപ്പെടുത്തിക്കൊണ്ട് ഉയർന്ന സോഡിയത്തിന്റെ പരിണിത ഫലങ്ങളെ പ്രതിരോധിക്കുക.

18



19



## ലഘുഭക്ഷണത്തിൽ വിവേകം പുലർത്തുക

ശരീരഭാരം കുറയ്ക്കാൻ ശ്രമിക്കുമ്പോൾ, എല്ലാ ലഘുഭക്ഷണങ്ങളും ഒഴിവാക്കേണ്ട ആവശ്യമില്ല. ലഘുഭക്ഷണങ്ങൾ ഭക്ഷണത്തോടുള്ള കൊതി കുറയ്ക്കുന്നതിന് ഗുണം ചെയ്യും; എങ്കിലും വിശപ്പ് തോന്നുന്ന സമയം മാത്രമേ അവ കഴിക്കാവൂ എന്നത് നിർണ്ണായകമായ ഒരു കാര്യമാണ്; അല്ലാതെ വിരസത മാറ്റുന്നതിന് വേണ്ടിയായിരിക്കരുത്. ശരീരഭാരം നിയന്ത്രിക്കുന്നതും മൊത്തത്തിലുള്ള ആരോഗ്യത്തിന് ഗുണകരവുമായ ആരോഗ്യകരമായ ലഘുഭക്ഷണങ്ങൾ (തൈര്, പാൽ, പീനട്ട് ബട്ടർ, വേനങ്ങളിൽ നിർമ്മിക്കുന്ന ട്രെയിൽ മിക്സ്, എയർ-പോപ്പഡ് പോപ്കോൺ, ബനാന ഐസ്ക്രീം മുതലായവ) തിരഞ്ഞെടുക്കുക. പതിവായും തൃപ്തി നൽകുന്നതുമായ ഭക്ഷണം, അനാവശ്യമായി ലഘുഭക്ഷണം കഴിക്കുന്നതിനുള്ള സാധ്യത കുറയ്ക്കും.

## നിങ്ങളുടെ ഭക്ഷണത്തിന്റെ ഭാഗമായി സൂപ്പുകൾ തിരഞ്ഞെടുക്കുക

കുറഞ്ഞ കലോറി മാത്രം എടുത്തു കൊണ്ട് തൃപ്തി തോന്നുന്നതിന് നിങ്ങളുടെ ദൈനംദിന ഭക്ഷണത്തിൽ ബ്രോത്ത് അടിസ്ഥാനമാക്കിയുള്ള ഒരു സൂപ്പ് കൂടി ഉൾപ്പെടുത്തുക. ഒരു ഭക്ഷണത്തിന്റെ തുടക്കത്തിൽ സൂപ്പുകൾ പ്രത്യേകിച്ചും ഫലപ്രദമാണ്; അവ നിങ്ങൾ കഴിക്കുന്നതിന്റെ വേഗത കുറയ്ക്കുകയും നിങ്ങളുടെ വിശപ്പ് നിയന്ത്രിക്കുകയും ചെയ്യുന്നു. താഴ്ന്ന അളവിൽ മാത്രം ഉപ്പ് അടങ്ങിയ ഒരു ബ്രോത്ത് അല്ലെങ്കിൽ ടിന്നിലടച്ച സൂപ്പ് ഉപയോഗിച്ച് തുടങ്ങുകയും ചെറുതീയിൽ ഏറെ നേരം തിളപ്പിക്കുന്നതിലൂടെ പുതുമയോടെയുള്ളതോ മരവിപ്പിച്ച് സൂക്ഷിച്ചിട്ടുള്ളതോ ആയ പച്ചക്കറികൾ ഉപയോഗിച്ച് സൂപ്പിന്റെ അളവ് വർദ്ധിപ്പിക്കുകയും ചെയ്യുക. ഉയർന്ന കൊഴുപ്പും കലോറിയും ഉള്ളതിനാൽ ക്രീമി ആയ സൂപ്പുകൾ കഴിക്കാതിരിക്കുന്നതിന് ശ്രദ്ധ പുലർത്തുക.

20





21



### നിങ്ങൾക്ക് കഴിക്കാൻ പറയുന്നതെല്ലാം കഴിക്കാവുന്ന ബുഫെ രീതിയിലുള്ള ഭക്ഷണം ഒഴിവാക്കുക

എണ്ണമില്ലാത്ത ഭക്ഷണ ഇനങ്ങൾ ഒരേ സമയം മുൻപിൽ നിരക്കുമ്പോൾ നിങ്ങളുടെ ഭക്ഷണ നിയന്ത്രണം നിങ്ങൾക്ക് ഒരു വെല്ലുവിളിയായി മാറുന്നു. കഴിയുമ്പോഴെല്ലാം പരിമിതമായ ഇനങ്ങൾ മാത്രം തിരഞ്ഞെടുത്ത് കഴിക്കുക, കാരണം, കഴിക്കാൻ പറയുന്നതെല്ലാം മതിയാവുന്നിടത്തോളം കഴിക്കാവുന്ന ബുഫെകളുമായി പൊതുവായി ബന്ധപ്പെട്ടിരിക്കുന്ന അമിത ഭക്ഷണത്തിന്റെ പ്രവണത കുറയ്ക്കുന്നതിന് ഇത് സഹായിക്കുന്നു.

### നീല കളർ പ്ലേറ്റുകൾ ഉപയോഗിക്കുക

നിങ്ങളുടെ പ്ലേറ്റിന്റെ നിറം നിങ്ങൾ കഴിക്കുന്നതിനായി സ്വയം വിളമ്പിയെടുക്കുന്ന ഭക്ഷണത്തിന്റെ അളവിനെ സ്വാധീനിക്കുമെന്നതാണ് അത്ഭുതപ്പെടുത്തുന്ന ഒരു കാര്യം. അധിക അളവിലുള്ള ഭക്ഷണം പ്ലേറ്റിന്റെ നിറവുമായി ലയിക്കുമ്പോൾ, നിങ്ങൾ കൂടുതൽ അളവിൽ ഭക്ഷണം എടുക്കുന്നതിന് സാധ്യതയുണ്ടെന്നാണ് ഗവേഷണങ്ങൾ സൂചിപ്പിക്കുന്നത്. ശ്രദ്ധ പുലർത്തിക്കൊണ്ട് ഭക്ഷണം കഴിക്കുന്നത് സഹായകരമായി, വ്യത്യസ്തമായ ഒരു നിറത്തിലുള്ള പ്ലേറ്റുകൾ ഉപയോഗിക്കുന്നത് പരിഗണിക്കുക. 2018-ൽ 'ആപ്പിറ്റ് ഷേർണൽ'-ലിൽ പ്രസിദ്ധീകരിച്ച ഒരു പഠനത്തിൽ, നീല പ്ലേറ്റുകൾ ഉപയോഗിക്കുന്ന വ്യക്തികൾ വെള്ളയോ ചുവപ്പോ പ്ലേറ്റുകളോ ഉപയോഗിക്കുന്നവരേക്കാൾ കുറവ് ഭക്ഷണം മാത്രമേ കഴിച്ചുള്ളൂവെന്ന് വെളിപ്പെടുത്തിയിട്ടുണ്ട്. സാധാരണയായി, 'കൊതിയുണ്ടാക്കുന്ന' ഭക്ഷണങ്ങളുമായി നീല നിറം ബന്ധപ്പെട്ടിരിക്കുന്നില്ല എന്ന വസ്തുതയാണ് ഇതിന് കാരണമെന്ന് വൈദ്യചികിത്സാ രംഗത്തെ വിദഗ്ധർ അഭിപ്രായപ്പെടുന്നു.

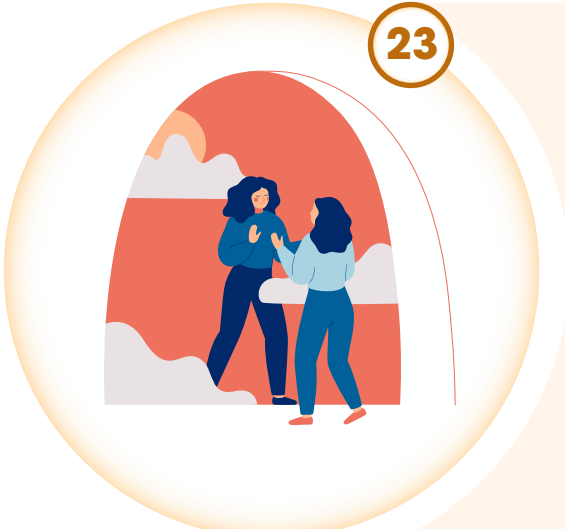
22





# ദൈനംദിന ജീവിതശൈലിയിലെ മാറ്റങ്ങൾ

23



## നല്ല രൂപത്തിൽ കാണപ്പെടുക, അതിന്റെ സന്തോഷം അനുഭവിക്കുക

വലിപ്പം കൂടിയ വസ്ത്രങ്ങൾ ഉപേക്ഷിച്ച് “നല്ല രൂപത്തിൽ കാണപ്പെടുക, അതിന്റെ സന്തോഷം അനുഭവിക്കുക” എന്ന മന്ത്രം സ്വീകരിക്കുക. ഏറെ വായു സഞ്ചാരമുള്ളതോ അമിതമായി വലിച്ചു നീട്ടാവുന്നതോ ആയ ഏത് വസ്ത്രവും മറ്റാർക്കെങ്കിലും നൽകുക. നിങ്ങൾക്ക് സന്തോഷവും ആത്മവിശ്വാസവും നൽകുന്ന സുഖപ്രദമായ വസ്ത്രങ്ങൾ വാങ്ങുന്നതിന് പണം ചെലവാക്കുക.

## ആവശ്യത്തിന് ഉറങ്ങുക

നിങ്ങൾക്ക് വേണ്ടത്ര ഉറക്കം ലഭിക്കുന്നുണ്ടെന്ന് ഉറപ്പാക്കുക. ഓരോ രാത്രിയിലും കുറഞ്ഞത് 8 മണിക്കൂറെങ്കിലും ഉറങ്ങുന്നതിന് ലക്ഷ്യമിടുക. ചിക്കാഗോ സർവകലാശാലയിൽ നിന്നുള്ള സമീപകാല പഠനത്തിൽ, ഉറക്കത്തിന്റെ ദൈർഘ്യം 8 മണിക്കൂറായി വർദ്ധിപ്പിച്ച വ്യക്തികൾ, ശുപാർശ ചെയ്യപ്പെടുന്ന ഉറക്കത്തിന്റെ ദൈർഘ്യത്തിൽ എത്താത്തവരെ അപേക്ഷിച്ച് പ്രതിദിനം ഏകദേശം 260 കലോറി കുറവാണെന്ന് എടുക്കുന്നത് എന്ന് കണ്ടെത്തിയിരുന്നു. ഇത് ഒരു ആഴ്ചയിൽ ഏകദേശം 2,000 കലോറി കുറവാണ്. മറ്റ് നിരവധി ആരോഗ്യപരമായ നേട്ടങ്ങൾക്കൊപ്പം, മതിയായ ഉറക്കം ശരീരഭാരം നിയന്ത്രിക്കാനുള്ള ലളിതവും എന്നാൽ അതേ സമയം തന്നെ ഫലപ്രദവുമായ ഒരു മാർഗ്ഗമാണ്.

24





25



**ഉറങ്ങുന്നതിന് കൃത്യമായ സമയക്രമം പാലിക്കുക**

രാത്രിയിൽ വൈകി ഉറങ്ങുന്നത്, ദിവസത്തിലുടനീളം അധികരിച്ച കലോറി ഉപഭോഗവുമായി ബന്ധപ്പെട്ടിരിക്കുന്നുവെന്ന് ഗവേഷണങ്ങൾ സൂചിപ്പിക്കുന്നതിനാൽ ഉറങ്ങുന്നതിന് കൃത്യമായ ഒരു സമയക്രമം പാലിക്കുക. നേരത്തെ ഉറങ്ങുന്നത് അർദ്ധരാത്രിയിൽ ഒരു ലഘുഭക്ഷണം കഴിക്കുന്നതിനുള്ള സാഹചര്യം ഇല്ലാതാക്കുന്നു. ഇത് ആകമാനമുള്ള മെച്ചപ്പെട്ട ആരോഗ്യത്തിന് വഴി തെളിക്കുന്നു. മാത്രമല്ല, മതിയായ ഉറക്കം ശരീരഭാരം കുറയ്ക്കുന്നതുമായി ബന്ധപ്പെട്ടിരിക്കുന്നതിനാൽ, ഉറങ്ങുന്നതിന് കൃത്യമായ സമയം പാലിക്കുന്നത് ശരീരഭാരം നിയന്ത്രിക്കുന്നതിന് സഹായകരമായിത്തീരുന്നു. ഉറക്കത്തിന് പതിവായ ഒരു സമയക്രമം സ്വീകരിക്കുന്നതിലൂടെ മെച്ചപ്പെട്ട ആരോഗ്യത്തിലേക്ക് നിങ്ങൾ വാതിൽ തുറക്കുകയാണ്.

**നിങ്ങളുടെ മനോസമ്മർദ്ദത്തിന്റെ നിലകൾ നിയന്ത്രിക്കുക**

മനോസമ്മർദ്ദം ഫലപ്രദമായി നിയന്ത്രിക്കുന്നത് ശരീരഭാരത്തിന്റെ നിയന്ത്രണത്തിൽ നിർണ്ണായകമായ ഒരു പങ്കാണ് വഹിക്കുന്നത്. മനോസമ്മർദ്ദത്തിന്റെ വർദ്ധിതമായ നിലകൾ, വയറിലെ അധികരിച്ച കൊഴുപ്പ്, വർദ്ധിച്ച വിശപ്പ്, അമിതമായ ഭക്ഷണം കഴിക്കൽ എന്നിവയുമായി ബന്ധപ്പെട്ടിരിക്കുന്ന കോർട്ടിസോൾ എന്ന ഹോർമോൺ സ്വതന്ത്രമാക്കപ്പെടുന്നതിന് പ്രേരകമായിത്തീർന്നു കൊണ്ട്, ശരീരഭാരം വർദ്ധിക്കുന്നതിലേക്ക് നയിക്കും. മിക്കപ്പോഴും വിശപ്പില്ലെങ്കിൽക്കൂടിയും വെറും വൈകാരിക പ്രേരണയിൽ ഭക്ഷണം കഴിക്കാൻ മനോസമ്മർദ്ദം വഴിയൊരുക്കുന്നു. ഭാഗ്യവശാൽ, വ്യായാമം, യോഗ, ധ്യാനം തുടങ്ങിയ വിവിധ മാർഗ്ഗങ്ങൾ മനോസമ്മർദ്ദത്തെ ചെറുക്കുന്നതിനും മൊത്തത്തിലുള്ള ക്ഷേമ സ്ഥിതി മെച്ചപ്പെടുത്തുന്നതിനും സഹായിക്കും.

26



**സ്ക്രീൻ സമയം പരിമിതപ്പെടുത്തുക**

നിങ്ങളുടെ ടാബ്ലറ്റിലോ ഫോണിലോ കമ്പ്യൂട്ടറിലോ ടിവിയിലോ എന്തിലായാലും, സ്ക്രീനിലേക്ക് നോക്കിയിരിക്കുന്ന സമയം, പലപ്പോഴും നിഷ്ക്രിയമായിരിക്കുന്ന ഒരു പെരുമാറ്റത്തിലേക്കാണ് പരിണമിക്കുന്നത്. ഒരു സ്ക്രീനിലേക്ക് ശ്രദ്ധയൂന്നിയിരിക്കുമ്പോൾ, അമിതമായി എന്തെങ്കിലുമൊക്കെ കഴിച്ചു പോകുന്നതിന് എളുപ്പമാണ്. ഓരോ ദിവസവും നിങ്ങൾ കാണുന്നതിനോ സർഫിംഗിനോ ചെലവഴിക്കുന്ന സമയം പരിമിതപ്പെടുത്തിക്കൊണ്ട്, നിങ്ങൾക്കായി നിങ്ങൾ തന്നെ ഒരു നിരോധനാജ്ഞ പുറപ്പെടുവിക്കുക.

27





# നിലവിൽ കഴിക്കുന്നവയ്ക്ക് പകരമായുള്ള ആരോഗ്യകരമായ ഭക്ഷണം



28



## ആവിയിൽ വേവിച്ച പച്ചക്കറികൾ മുഖ്യഭക്ഷണത്തിന്റെയൊപ്പം കൂട്ടുക

ഭക്ഷണത്തിൽ പച്ചക്കറികൾ ചേർക്കുന്നത് ശരീരഭാരം കുറയ്ക്കുന്നതിനും ആവശ്യമായ പോഷകങ്ങൾ നൽകുന്നതിനും സഹായിക്കും. നിങ്ങൾ വീട്ടിലായിരിക്കുമ്പോഴെങ്കിലും ആവിയിൽ വേവിച്ച പച്ചക്കറികൾ മുഖ്യഭക്ഷണത്തിന്റെയൊപ്പം കൂട്ടുന്നതിന് നിർദ്ദേശിക്കുന്നു.

## ആരോഗ്യകരമായ എണ്ണകൾ തിരഞ്ഞെടുക്കുക

സാധാരണയായി ഉപയോഗിക്കുന്ന സോയാബീൻ, പരുത്തിക്കുരു, സൂര്യകാന്തി, കനോല എണ്ണകൾ പോലെയുള്ള കുരുക്കളുടെ എണ്ണകളും സസ്യ എണ്ണകളും വളരെയധികം സംസ്കരണം ചെയ്തിട്ടുള്ളവയാണ്. സമീപ ദശകങ്ങളിൽ ഇത് വീടുകളിൽ പരക്കെ ഉപയോഗിക്കപ്പെടുന്നവയാണ്. ഒമേഗ-6 ഫാറ്റി ആസിഡുകളാൽ സമ്പുഷ്ടമാണെങ്കിലും, അവയിൽ ഹൃദയത്തിന് ആരോഗ്യകരമായ ഒമേഗ-3 അടങ്ങിയിട്ടില്ല. ഉയർന്ന ഒമേഗ-6 മുതൽ ഒമേഗ-3 അനുപാതം വീക്കം ഉണ്ടാക്കുമെന്നും ഹൃദ്രോഗം, അർബുദം, ഓസ്റ്റിയോപൊറോസിസ്, ഓട്ടോഇമ്മ്യൂൺ വൈകല്യങ്ങൾ തുടങ്ങിയവ പോലെയുള്ള വിട്ടുമാറാത്ത രോഗാവസ്ഥകളുമായി ബന്ധപ്പെട്ടിരിക്കുമെന്നും ഗവേഷണങ്ങൾ സൂചിപ്പിക്കുന്നു. സംസ്കരണം നടത്തിയിട്ടുള്ള എണ്ണകൾക്ക് പകരമായി എക്സ്ട്രാ വെർജിൻ ഒലിവ് ഓയിൽ, അവോക്കാഡോ ഓയിൽ, വെളിച്ചെണ്ണ എന്നിവ പോലെയുള്ള ആരോഗ്യകരമായ എണ്ണകൾ തിരഞ്ഞെടുക്കുക.

29



30



### മൈദ, ബ്രെഡ്, പാസ്ത എന്നിവ ഭക്ഷണത്തിൽ നിന്ന് ഒഴിവാക്കുക

ശരീരഭാരം വർദ്ധിപ്പിക്കുമെന്നതിനാൽ സംസ്കരണം ചെയ്ത ഗോതമ്പ് പൊടി അല്ലെങ്കിൽ മൈദ, സാമ്പ്രദായിക ബ്രെഡ്, പാസ്ത എന്നിവ ഒഴിവാക്കുക. പകരമായി, മെച്ചപ്പെട്ട മൊത്തത്തിലുള്ള ആരോഗ്യത്തിനായി ബ്രൗൺ ബ്രെഡ്, മൾട്ടിഗ്രെയിൻ ബ്രെഡ്, സമാനമായ ഓപ്ഷനുകൾ എന്നിവ പോലെ ആരോഗ്യകരമായ പകരം ഭക്ഷ്യയിനങ്ങൾ പരിഗണിക്കുക.



# പാചക ശീലങ്ങൾ

31



## വീട്ടിൽ പാചകം ചെയ്യുക

വീട്ടിലെ പാചകം നിങ്ങളുടെ ഭക്ഷണം ആരോഗ്യകരമായിട്ടാണ് തയ്യാറാക്കപ്പെടുന്നതെന്ന് ഉറപ്പാക്കുന്നതിന് നിങ്ങളെ അനുവദിക്കുന്നു. കാരണം, നിങ്ങൾക്ക് അതിൽ എന്താണ് ചേർത്തിരിക്കുന്നത് എന്ന് വ്യക്തമായി അറിയാം. നിങ്ങളുടെ ഭക്ഷണം സ്വയം തയ്യാറാക്കുന്നത്, ഒളിഞ്ഞിരിക്കുന്ന അനാരോഗ്യകരമായ അല്ലെങ്കിൽ ഉയർന്ന കലോറി ഘടകങ്ങളെക്കുറിച്ചുള്ള ആശങ്കകൾ ഇല്ലാതാക്കുന്നു. ഭക്ഷണം വീട്ടിൽ തന്നെ പാചകം ചെയ്യുന്നത് അമിതവണ്ണത്തിനുള്ള അപകട സാധ്യത കുറയ്ക്കുന്നതിനും ഭക്ഷണത്തിന്റെ മേന്മ മെച്ചപ്പെടുത്തുന്നതിനും കാരണമാകുമെന്ന് പഠനങ്ങൾ കാണിക്കുന്നു - പ്രത്യേകിച്ചും കുട്ടികൾക്കിടയിൽ.

32



## അടിസ്ഥാന ചേരുവകൾ ഉപയോഗിച്ച് പാചകം ചെയ്യുക

പച്ചയോടുള്ള പച്ചക്കറികൾ, പഴങ്ങൾ, പ്രോട്ടീനുകൾ, തവിടോടു കൂടിയ ധാന്യങ്ങൾ എന്നിവ പോലെയുള്ള മുഴു പോഷണ ഭക്ഷണങ്ങളും ആദ്യം മുതൽ ഭക്ഷണം തയ്യാറാക്കുന്നതും ഇതിൽ ഉൾപ്പെടുന്നു. ഇതിലൂടെ, അധികമായി ചേർത്തിട്ടുള്ള ചേരുവകളില്ലാതെ നിങ്ങൾ പ്രകൃതിദത്തമായ ഭക്ഷണം കഴിക്കുന്നുവെന്ന് നിങ്ങൾക്ക് ഉറപ്പിക്കാം.

33



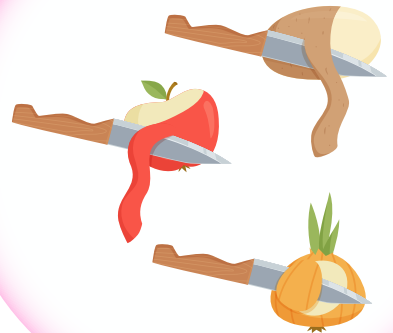
### പച്ചക്കറികൾ വലിപ്പത്തിൽ മുറിക്കുക

പച്ചക്കറികൾ തയ്യാറാക്കുമ്പോൾ വലിപ്പത്തിലുള്ള കഷ്ണങ്ങളായി മുറിക്കുക. അവ അൽപ്പമാത്രമായേ എണ്ണ ആഗിരണം ചെയ്യുകയെന്നുള്ളതാണ് ഇതിന് കാരണം. കൊഴുപ്പിന്റെ ഉപഭോഗം കുറയ്ക്കുന്നതിന്, പാചകം ചെയ്യുന്നതിന് മുൻപായി എണ്ണ തളിക്കുക. ഇതിലൂടെ, കൂടുതൽ ആരോഗ്യകരവും കൂടുതൽ രുചികരവുമായ വിഭവം ലഭിക്കും. വലിയ കഷ്ണങ്ങൾ ഇറുപ്പുവും സ്വാഭാവിക നിറവും നിലനിർത്തുകയും പച്ചക്കറികളുടെ പോഷകമൂല്യം സംരക്ഷിക്കുകയും ചെയ്യുന്നു.

### പച്ചക്കറികളുടെ തൊലി മുഴുവൻ കളയാരുത്

നമുക്ക് ലഭിക്കുന്ന പോഷകങ്ങളുടെ അളവ് വർദ്ധിപ്പിക്കുന്നതിന് വേണ്ടി, പച്ചക്കറിയുടെ തൊലി മുഴുവനായി ചെത്തിക്കളയുന്നത് ഒഴിവാക്കുക. പച്ചക്കറികളുടെ തൊലികളിലെ നാരുകൾ, വയർ നിറഞ്ഞുവെന്നതോന്നൽ നിലനിർത്തുന്നതിനും ഇടയ്ക്കിടെ ലഘുഭക്ഷണം കഴിക്കുന്നതിനുള്ള പ്രവണത കുറയ്ക്കുന്നതിനും സഹായിക്കുന്നു. ആപ്പിൾ, ഉരുളക്കിഴങ്ങ്, വെള്ളരി, വഴുതനങ്ങ, തക്കാളി തുടങ്ങിയ പച്ചക്കറികളിലെ തൊലി കളയാതിരിക്കുക.

34



35



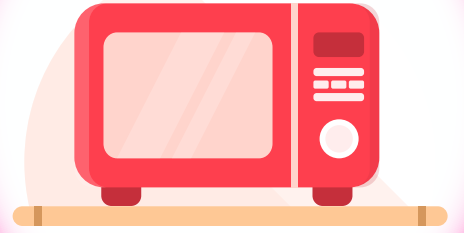
### ഔഷധസസ്യങ്ങളും സുഗന്ധവ്യഞ്ജനങ്ങളും ഉപയോഗിച്ച് വിഭവങ്ങൾ രുചികരമാക്കുക

ഔഷധസസ്യങ്ങളും സുഗന്ധവ്യഞ്ജനങ്ങളും ഉപയോഗിച്ച് വിഭവങ്ങളുടെ സ്വാദ് വർദ്ധിപ്പിക്കുക. കുരുമുളകും ഏലക്കയും പോലെ പുതുമയോടെ പൊടിച്ച സുഗന്ധവ്യഞ്ജനങ്ങൾ രുചി കൂട്ടുകയും ശരീരഭാരം വർദ്ധിപ്പിക്കുന്നത് തടഞ്ഞു കൊണ്ട് പ്രതിരോധശേഷി വർദ്ധിപ്പിക്കുന്ന ആരോഗ്യ നേട്ടങ്ങൾ പ്രദാനം ചെയ്യുകയും ചെയ്യുന്നു. അധിക കലോറിയോ സോഡിയമോ ചേർക്കാതെ തന്നെ, ഈ സുഗന്ധവ്യഞ്ജനങ്ങൾ ഭക്ഷണത്തിന് സമ്പുഷ്ടി നൽകുന്നു. ഒരു സാധാരണ വിഭവത്തിന്റെ മേന്മ വർദ്ധിപ്പിക്കുന്നതിനായി പുതുമയോടെയുള്ള റോസ്മേരി, തുള്ളസി, കറിവേപ്പില എന്നിവ ഉപയോഗിക്കുക.

36

### മൈക്രോവേവിൽ പാകപ്പെടുത്തുന്ന പച്ചക്കറികൾ

പച്ചക്കറികൾ മൈക്രോവേവിൽ പാകപ്പെടുത്തിയെടുക്കുക. അത് അവയുടെ പോഷകങ്ങൾ നിലനിർത്തുവാൻ സഹായിക്കുന്നു. വേഗത്തിൽ തീർക്കാവുന്ന ഒരു പാചകരീതിയുമാണ്. അധിക കൊഴുപ്പ് ചേർക്കാതെ പാചകം ചെയ്യാനുള്ള മികച്ച മാർഗമാണ് മൈക്രോവേവിൽ പച്ചക്കറികൾ ആവിയിൽ വേവിക്കുന്നത്. ഒരു പഠനമനുസരിച്ച്, ബ്രോക്കോളി മൈക്രോവേവിൽ ആവിയിൽ പാകപ്പെടുത്തുന്നത്, സാധാരണയായി വേവിക്കുന്നതിനേക്കാളും തിളപ്പിക്കുന്നതേക്കാളും കൂടുതൽ വിറ്റാമിൻ സി സംരക്ഷിക്കുന്നു.



37



### വഴറ്റുക, വറുക്കരുത്

വറുക്കുന്നതിനുപകരം വഴറ്റുന്നത് തിരഞ്ഞെടുക്കുക. കാരണം, എണ്ണയിൽ മുക്കി വറുക്കുന്നത് ഭക്ഷണത്തിലേക്ക് അമിതമായ കൊഴുപ്പ് ആഗിരണം ചെയ്യുന്നതിനും പച്ചക്കറികളിലെ ജലാംശം പൂർണ്ണമായും നഷ്ടമാക്കുന്നതിനും കാരണമാകുന്നു. എക്സ്ട്രാ വെർജിൻ ഒലീവ് ഓയിലിൽ പച്ചക്കറികൾ വഴറ്റുന്നത് ആരോഗ്യകരമായ ഒരു പാചക രീതിയാണ്. കാരണം, ഒലിവെണ്ണ ഉയർന്ന അളവിൽ ആന്റിഓക്സിഡന്റുകളുടെയും ഫൈറ്റോ ന്യൂട്രിയന്റുകളുടെയും അളവ് വർദ്ധിപ്പിക്കുന്നു. ബേക്കിംഗ്, പൊള്ളിച്ചെടുക്കൽ, റോസ്റ്റ് ചെയ്യൽ, ചെറുതീയിൽ സാവധാനം വേവിക്കൽ, ആവിയിൽ വേവിക്കൽ പോലെയുള്ള കൊഴുപ്പ് കുറഞ്ഞ പാചകരീതികൾ പരിഗണിക്കുക.



# ശരീരത്തിന് വ്യായാമം കിട്ടുന്ന ഒരു ജീവിത ശൈലിയിൽ തുടരുക



## നിരാകരണം:

താഴെ നൽകിയിരിക്കുന്ന വിവരങ്ങൾ പൊതുവായ മാർഗ്ഗനിർദ്ദേശത്തിന് മാത്രമുള്ളതാണ്. ഏതെങ്കിലുമൊരു വ്യായാമം ആരംഭിക്കുന്നതിന് മുമ്പ്, യോഗ്യതയുള്ള ഒരു ആരോഗ്യ പരിചരണ വിദഗ്ദ്ധനുമായി കൂടിയാലോചിക്കുന്നത് നല്ലതായിരിക്കും - പ്രത്യേകിച്ച് നിങ്ങൾക്ക് ഇപ്പോൾ രോഗാവസ്ഥകളോ ആരോഗ്യപ്രശ്നങ്ങളോ ഉണ്ടെങ്കിൽ.

38



## കായികമായി സജീവമായിരിക്കുക

കലോറി കത്തിച്ചു കളയുന്നതിന് വേണ്ടി പതിവായി കായികമായ പ്രവർത്തികളിൽ ഏർപ്പെടുക. ശരീരഭാരം കുറയ്ക്കുവാൻ സഹായിക്കുന്ന വിധത്തിൽ കലോറിയിൽ കുറവ് സൃഷ്ടിക്കുന്നതിന്, ആഴ്ചയിൽ അഞ്ച് ദിവസം കുറഞ്ഞത് ഒരു മണിക്കൂറെങ്കിലും വ്യായാമത്തിലേർപ്പെടുക. ദിവസം മുഴുവൻ പ്രവർത്തികളിൽ ഏർപ്പെട്ടു കൊണ്ടിരിക്കുക. നിങ്ങൾ ലക്ഷ്യമിടുന്ന മൊത്തത്തിലുള്ള ശാരീരിക ക്ഷമതയ്ക്ക് സഹായകരമായി ദീർഘനേരം ഇരിക്കുന്നത് ഒഴിവാക്കുക. ദീർഘനേരം ഇരിക്കുന്നത് സ്ഥിരമായ പുകവലിക്ക് തുല്യമാണ്!

## ദിവസവും നടക്കുക

പരമാവധി ശാരീരിക ക്ഷമത നിലനിർത്തുന്നതിനുള്ള സ്ഥിരവും എളുപ്പം ചെയ്യാവുന്നതുമായ ഒരു മാർഗ്ഗമായി ദൈനംദിന നടത്തം ഉൾപ്പെടുത്തുക. നടത്തം ശാരീരികമായ നല്ല ആകാരം നിലനിർത്തുന്നതിനുള്ള ഫലപ്രദമായ ഒരു മാർഗ്ഗം മാത്രമല്ല, തിരക്കേറിയ ഒരു ദിവസത്തിനുശേഷം ശാന്തത കൈവരിക്കുന്നതിനുള്ള ഒരു പ്രവർത്തിയായി വർത്തിക്കുകയും ചെയ്യുന്നു. നടത്തം പൊതുവെ തീവ്രത കുറഞ്ഞ ഒരു പ്രവർത്തിയായതിനാൽ, നിങ്ങൾക്ക് അതിന് ശേഷം കടുത്ത വിശപ്പ് അനുഭവപ്പെടില്ല. കൂടുതൽ ആയാസമേറിയ വ്യായാമ രീതികളിൽ നിന്ന് വ്യത്യസ്തമായി, പതിവ് നടത്തം അധിക കലോറിക്കായുള്ള നിങ്ങളുടെ ശരീരത്തിന്റെ ആവശ്യകതയെ ഗണ്യമായി വർദ്ധിപ്പിക്കുന്നില്ല. ഇത് നടത്തത്തെ, ഗുണപ്രദവും വിശപ്പ് അനാവശ്യമായി വർദ്ധിപ്പിക്കാതെയും നിങ്ങളുടെ മൊത്തത്തിലുള്ള കലോറി ഉപഭോഗത്തെ അധികരിപ്പിക്കാതെയും, കായികമായി സജീവമായി തുടരുന്നതിനുള്ള ഒരു മാർഗ്ഗമാക്കി മാറ്റുന്നു.

39



## പേശീ ബലം വർദ്ധിപ്പിക്കുന്ന പരിശീലനത്തിൽ ശ്രദ്ധ കേന്ദ്രീകരിക്കുക

ശരീരഭാരം കുറയ്ക്കാൻ പലരും ഹൃദയവുമായും രക്തവാഹിനികളുമായും ബന്ധപ്പെട്ടുള്ള പ്രവർത്തികൾക്ക് മുൻഗണന നൽകുമ്പോൾ, മൂന്ന് മെയിൻസ്ട്രീം വർക്കൗട്ടുകളിൽ രണ്ടെണ്ണം പേശീ ബലം വർദ്ധിപ്പിക്കുന്ന പരിശീലന സെഷനുകളായി ഉൾപ്പെടുത്തുക. മാംസപേശികൾ രൂപപ്പെടുന്നത്, കലോറി കത്തിച്ചു കളയുന്നതിന് പ്രയോജനപ്രദമാണ്. ഇത് നിങ്ങൾ ആഗ്രഹിക്കുന്ന ഭാരം നിലനിർത്തുന്നതിനുള്ള ഒരു നിർണ്ണായക തിരഞ്ഞെടുപ്പായി മാറുകയും ചെയ്യുന്നു. ആഴ്ചയിൽ ഏതാനും ദിവസങ്ങൾ പല തരത്തിലുള്ള ഭാരങ്ങൾ ഉയർത്തിക്കൊണ്ടുള്ള വ്യായാമത്തിലേർപ്പെടുകയാണെങ്കിലും പേശീ ബലം വർദ്ധിപ്പിക്കുന്ന, സമൂഹ വ്യായാമ ക്ലാസുകളിൽ പങ്കെടുക്കുകയാണെങ്കിലും, നിങ്ങൾ ലക്ഷ്യമിടുന്ന ശരീരഭാരം കൈവരിക്കുന്നതിന് ഫലപ്രദമായിത്തീരുന്നതിന്, അമിതമായ കാർഡിയോ വ്യായാമങ്ങൾക്ക് പകരം നിങ്ങളുടെ പേശികൾ ബലപ്പെടുത്തി കൊടുപ്പ് കുറയ്ക്കുന്നതിന് മുൻഗണന നൽകുക.

40



# റഫറൻസുകൾ

1. Obesity. Available at: [https://www.who.int/health-topics/obesity#tab=tab\\_1](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](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](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](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](mailto:enquiry.in@cims.co.in) | URL: <http://corporate.mims.com>