

Fantastic 40

निरोगी वजन मिळविण्यासाठी 40 टिप्स

कृतीक्षम टिप्स, पोषण अंतर्दृष्टी आणि जीवनशैली
समायोजन शोधा जे तुमच्या आनंदी आणि निरोगी
आयुष्यासाठी आपले आदर्श वजन प्राप्त करण्यासाठी
आणि टिकवून ठेवण्याच्या तुमच्या प्रयत्नांना समर्थन
देतील.



प्रादेशिक भाषेमध्ये
मासिक डाउनलोड
करण्यासाठी
स्कॅन करा.



निरोगी वजन मिळविण्यासाठी

40 टिप्स



सामग्री

निरोगी वजन मिळविण्याचे निरोगी मार्ग.....	02
तुम्हाला माहित आहे का?.....	02
ट्रिम आणि थ्राईव्ह (बारीक व्हा आणि वाढ करा): 40 निरोगी वजन टिप्ससाठी तुमचे मार्गदर्शक.....	03
निरोगी खाण्याच्या सवयी.....	04
दैनंदिन जीवनशैलीत बदल.....	12
निरोगी अन्न बदल.....	14
स्वयंपाकाच्या सवयी.....	16
शारीरिकरित्या सक्रिय राहणे.....	19
संदर्भ.....	21

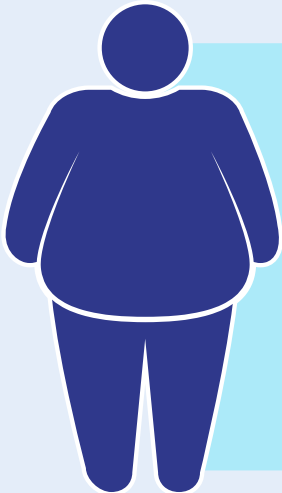
निरोगी वजन मिळविण्याचे निरोगी मार्ग

तुम्हाला माहित आहे का?

- जास्त वजन आणि लठ्ठपणा म्हणजे असामान्य किंवा जास्त चरबी जमा झाल्याने, आरोग्यास धोका निर्माण होणे.
- प्राणघातक दीर्घकालीन रोग निर्माण होण्यात त्यांचे मोठे योगदान आहे विशेषत हृदय व रक्तवाहिन्यासंबंधी रोग जसे हृदयरोग आणि स्ट्रोक.
- जास्त वजन किंवा लठ्ठपणामुळे उद्भवलेल्या गुंतागुंतीमुळे दरवर्षी 4 दशलक्षाहून अधिक लोकांना प्राण गमवावे लागतात.



जास्त वजन आणि लठ्ठपणास कारणीभूत घटक अनेकदा टाळता येतात. त्यांना योग्य हस्तक्षेपांसह उलट केले जाऊ शकते, ज्यात निरोगी सवयींचा अवलंब करणे, नियमित शारीरिक कृती समाविष्ट करणे आणि काळजीपूर्वक आहारातील बदल करणे समाविष्ट आहे.



वजन नियंत्रण



कॅलरी नियंत्रण



अधिक भाज्या



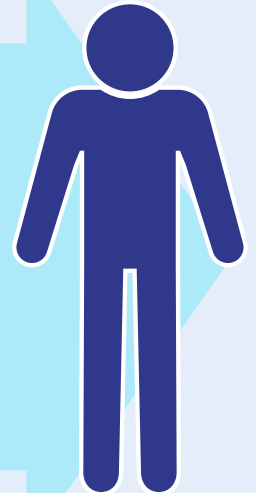
पाण्याचा समतोल

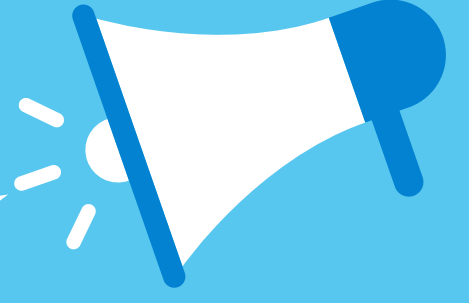


शारीरिक हालचाली



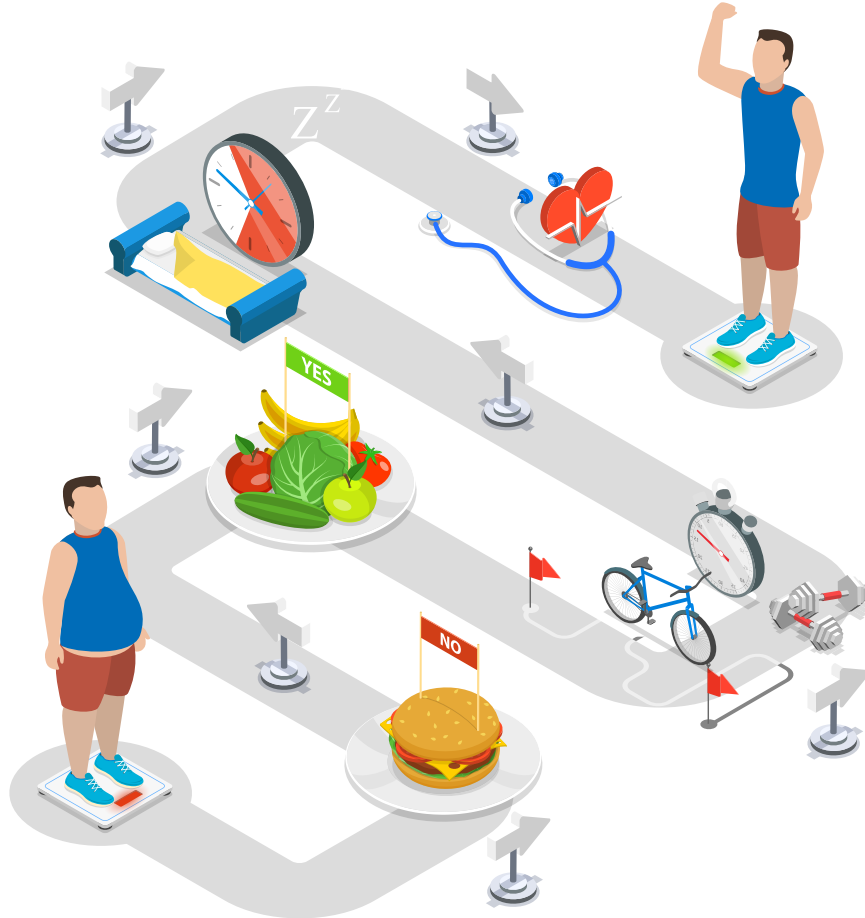
पुरेशी झोप





ट्रिम आणि थाईव्ह (बारीक व्हा आणि वाढ करा): 40 निरोगी वजन टिप्ससाठी तुमचे मार्गदर्शक

अशा जगात जेथे वजन व्यवस्थापनाशी लढाई व्यापक आहे, निरोगी वजन हा सर्वांगीण कल्याणाची आधारशिला आहे व ते शारीरिक आरोग्य आणि जीवनाची गुणवत्ता या दोहोंवर परिणाम करते, हे ओळखणे, अत्यावश्यक आहे. ही हस्तपुस्तिका 40 व्यावहारिक आणि उपयुक्त टिप्स सादर करून या व्यापक चिंतेचे निराकरण करते, जे वजन कमी करून चिरस्थायी आरोग्य वृद्धी करू इच्छितात त्यांच्यासाठी मार्गदर्शन प्रदान करते.



निरोगी खाण्याच्या सवयी



योग्य द्रव पदार्थ प्या

इष्टतम शारीरिक कार्यासाठी आवश्यक असलेल्या पुरेसे पाणी पिऊन चांगले सजलीत रहा. पाणी केवळ भूक नियंत्रित करण्यास मदत करत नाही तर चयापचय देखील वाढवते, उर्जेची पातळी वाढवते आणि अधिक प्रभावी आणि कार्यक्षम व्यायामास साथ देते. सजलनाचे अधिक फायदे प्राप्त करण्यासाठी एक कप रस / चहाचा याचा आनंद घ्या

नाश्ता चुकवू नका

अमेरिकन जर्नल ऑफ क्लिनिकल न्यूट्रिशनमध्ये प्रकाशित झालेल्या संशोधनात असे दिसून आले आहे की ज्या व्यक्तींनी तुमच्या दिनचर्येत न्याहारीचाचा समावेश केला त्यांना दीर्घकालीन वजन राखण्यात अधिक यश मिळाले, जे वजन कमी करण्यावर सकारात्मक परिणाम दर्शविणा—या इतर अभ्यासांशी सुसंगत आहे.





सकाळी जास्तीत जास्त आहार घ्या

दिवस जसजसा पुढे जातो तसतसे अन्न सेवन हळूहळू कमी करण्याचा पर्याय निवडा. 'न्यूट्रिएंट्स' या जर्नलमधील एका अभ्यासात असे दिसून आले आहे की, दिवसाच्या सुरुवातीला बहुतांश कॅलरी सेवन केल्याने वजन बदलण्यास फायदा होतो.

प्रमाण कमी करा

तुमचा आहार समायोजित केल्याने योग्य परिणाम मिळत नसल्यास, तुमच्या अन्नाचे प्रमाण बदलण्याचा विचार करा. तुमचा आहाराचा प्रकार न बदलता तुम्ही सेवन करित असलेल्या प्रमाणात बदल करून वजन कमी करणे शक्य आहे.



05

दररोज तुमच्या अन्नाचे सेवन 100 कॅलरीने कमी करा

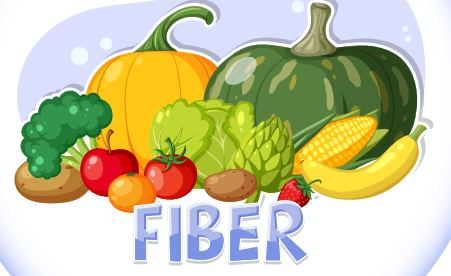
सैद्धांतिकदृष्ट्या, अन्नाचे सेवन 100 कॅलरीने कमी करणे म्हणजे किमान प्रयत्नाने दरमहा सुमारे एक पौंड कमी करण्यासारखे आहे (1 पौंड = 3500 कॅलरी) याव्यतिरिक्त, मंद गतीने खाणे अतिरिक्त कॅलरी कमी करण्यास मदत करू शकते, कारण तुमच्या पोटभरल्याचे संकेत देण्यासाठी अंदाजे 15 ते 20 मिनिटे लागतात



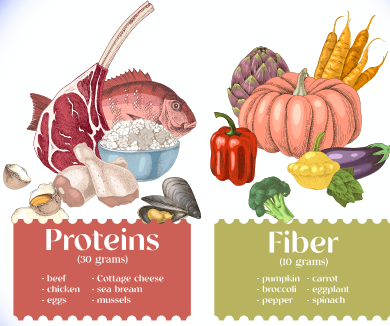
06

जास्त तंतुमय पदार्थ खा

समाधानकारक आणि सुरळीत पचन प्रक्रियेसाठी तुमच्या आहारात तंतुमय पदार्थांचा समावेश करा. मेयो क्लिनिकने शिफारस केली आहे की पुरुषांनी दररोज 30 ते 38 ग्रॅम तंतुमय पदार्थ हे लक्ष्य ठेवावे. तंतुमय पदार्थांचा समावेश करा – संपूर्ण गव्हाचा ब्रेड, ओट्स, सफरचंद, नाशपाती, हिरवे वाटाणे, बदाम, ब्रोकोली, मसूर, आणि बरेच काही यांसारखे समृद्ध पदार्थ तुमच्या रोजच्या सेवनास समर्थन देतात.



07



30 / 10 जेवण घ्या

वजन कमी करणे आणि एकूणच आरोग्य वाढविण्यासाठी, प्रत्येक जेवणात पुरेसे प्रथिने आणि तंतुमय पदार्थ यांना प्राधान्य द्या. नवीन खाण्याच्या पद्धतीचा अवलंब करण्यासाठी प्रत्येक जेवणात कमीतकमी 30 ग्रॅम प्रथिने आणि 10 ग्रॅम तंतुमय पदार्थ सेवन करणे समाविष्ट आहे. हे संयोजन जेवणादरम्यान समाधानकारक भावना सुनिश्चित करताना स्नायूंच्या देखभाल आणि वाढीस समर्थन देते, ज्यामुळे तुमच्या ला तुमच्या पुढील जेवणापर्यंत परिपूर्ण राहण्यास मदत होते.

भूक लागल्यावर खा.

भूक ही तुमच्या शरीराची उर्जेची गरज म्हणून ओळखा, कमकुवतपणा नाही. अभ्यास यावर जोर देतो की दीर्घकाळ उपवास केल्याने अनेकदा जास्त प्रमाणात खाणे होते, म्हणून तुमच्या शरीराच्या इशाराकडे लक्ष द्या. – जेवणादरम्यान भूक लागल्यास प्रथिने आणि तंतुमय पदार्थ – सफरचंद, चणे, अक्रोड, मोड किंवा मखाना सारखे समृद्ध स्नॅक्स निवडा. थकवा, चिंता किंवा उपासमारीशी संबंधित नसलेल्या भावनांना न खाण्याच्या क्रियासह संबोधित करून भावनिक खाणे टाळा. आपले कल्याण सुधारण्यासाठी पर्याय म्हणून वेगवान चालणे किंवा मित्राला फोन कॉल करणे याचा विचार करा.

08



09

80%

80 टक्के पोट भरपर्यंत खा

80 टक्के पोट भरल्यावर थांबण्याचा सराव करा, जिथे तुम्हाला समाधान वाटते परंतु जास्त भरलेले वाटत नाही. पोटाला काही जागा शिल्लक राहिल्याने समाधानी राहणे, सावकाश खाण्याच्या महत्त्वावर जोर देणे, भूक लागण्याच्या संकेतांमध्ये ट्यून करणे आणि नेहमीच्या सेवनापेक्षा थोडेसे कमी सेवन करणे यांचा समावेश होतो.

10

जेवणापूर्वी सजलीत व्हा

वैज्ञानिक संशोधन असे सूचित करते की जेवणापूर्वी एक ग्लास पाण्याचे सेवन केल्याने पोट भरल्याची भावना वाढते आणि तृप्तीची संवेदना वाढते. व्हर्जिनिया टेकमधील एका अभ्यासानुसार असे दिसून आले आहे की जे सहभागी जेवणाच्या 30 मिनिटे आधी पाणी पितात त्यांनी न पिणाऱ्यांपेक्षा 13 टक्के कमी सेवन केले. सजलीत राहणे आपली भूक नियंत्रित करण्यासाठी अतिरिक्त प्रोत्साहन देते.



11

साखरयुक्त स्नॅक्स कमी करा

कुकीज आणि कॅंडीसारख्या साखरयुक्त पदार्थ ज्यामुळे रक्तातील साखरेची पातळी लगेच वाढते आणि ज्यामुळे इन्शुलिन आणि मेद साठ स्तर वाढू शकतो, त्याऐवजी निरोगी स्नॅक्स निवडा. जेवणादरम्यान चांगल्या पौष्टिक निवडींना प्रोत्साहन देण्यासाठी संपूर्ण ताजी फळे आणि मिश्र दाणे यासारखे पर्याय निवडा.



12

स्वतःचे नियमित वजन करा

वजन राखण्यासाठी, प्रगतीबद्दल जागरूकता वाढवण्यासाठी आणि वजन नियंत्रण वर्तनांना प्रोत्साहन देण्यासाठी नियमितपणे वजन पाहणे हे एक मौल्यवान साधन असू शकते. जे लोक त्यांच्या वजनावर लक्ष ठेवतात ते सहसा दररोज कमी कॅलरी वापरतात, जे वजन कमी करण्यात मदत करते. एका अभ्यासानुसार, जे लोक आठवड्यातून सहा दिवस स्वतःचे वजन करतात त्यांनी त्यांच्या वजनाचे कमी वेळा निरीक्षण करणाऱ्यांपेक्षा दररोज सरासरी 300 कमी कॅलरी वापरल्या.



13

तुमच्या कर्बोदकांचे सेवन मर्यादित करा

जेव्हा तुम्ही तुमच्या आहारातील कर्बोदकांचे प्रकार आणि प्रमाण काळजीपूर्वक विचारात घेता तेव्हा वजन राखणे अधिक साध्य होते. पांढरा ब्रेड, पास्ता आणि फळांचा रस यासारख्या परिष्कृत कार्बचे जास्त सेवन तुमच्या वजनाच्या लक्ष्यांमध्ये अडथळा आणू शकते कारण त्यामध्ये परिपूर्णतेची भावना निर्माण करण्यासाठी महत्त्वपूर्ण नैसर्गिक तंतुमय पदार्थ ची कमतरता असते. तंतुमय पदार्थ कमी असलेले आहार वजन वाढणे आणि लठ्ठपणाशी जोडलेले आहेत. याव्यतिरिक्त, संपूर्ण कार्बचे सेवन मर्यादित केल्याने वजन कमी होण्यास मदत होऊ शकते, काही अभ्यासअसे सूचित करतात की वजन कमी झाल्यानंतर कमी कार्ब आहाराचे अनुसरण करणा-या व्यक्ती दीर्घकाळ त्यांचे वजन स्थिर ठेवण्याची शक्यता असते.



14

लक्षपूर्वक खाण्याचा सराव करा

लक्षपूर्वक खाणे म्हणजे अंतर्गत भुकेकडे लक्ष देणे, विचलित न होता हळूहळू खाणे आणि प्रत्येक घासाचा आस्वाद घेणे. हे भावनिक खाण्यासारख्या वर्तनांना संबोधित करून वजन राखण्यात मदत करते. खूप लवकर खाल्ल्याने जास्त खाणे होऊ शकते आणि अल्कोहोल आणि साखरयुक्त सोडा अतिरिक्त कॅलरीजमध्ये योगदान देतात. कॅलरी-सजग पर्याय निवडा आणि पौष्टिक पदार्थांना प्राधान्य देण्यासाठी जास्त सेवन मर्यादित करा



15



फळांच्या रसापेक्षा संपूर्ण फळांची निवड करा

फळे पाणी, तंतुमय पदार्थ , जीवनसत्त्वे आणि अँटीऑक्सिडंट्स देतात आणि त्यांची नैसर्गिक साखर रक्तातील साखरेची लक्षणीय वाढ टाळून हळूहळू पचते. याउलट, अनेक फळांच्या रसांमध्ये संपूर्ण फळांमधील तंतुमय पदार्थ नसतात , ज्यामुळे रक्तातील साखर लवकर वाढते. काही फळांच्या रसांमध्ये साखर टाकलेली असते आणि वास्तविक फळांच्या पौष्टिक फायद्यांचा अभाव असतो, ज्यामुळे ते एकाच वेळी जास्त कॅलरीचे सेवन करण्यास कारणीभूत ठरण्याची शक्यता असते.

लहान प्लेटमधून खा

डिनरवेअरच्या आकाराची तुमची निवड तुमच्या खाण्यावर परिणाम करू शकते. मोठ्या ताटामुळे तुमच्या अन्नाचे प्रमाण लहान वाटू शकते, तर लहान ताट मोठ्या प्रमाणाचा भ्रम देऊ शकते. संशोधनाने असे सुचवले आहे की लहान ताटातून खाणे हे परिपूर्णतेच्या वाढीव भावना आणि कमी उर्जेच्या सेवनाशी संबंधित आहे, विशेषतः निरोगी शरीराचे वजन असलेल्या लोकांमध्ये. ही मनोवैज्ञानिक युक्ती जास्त खाणे टाळण्यास मदत करते, चांगले भाग नियंत्रण आणि तृप्तता वाढवते.

16



17



लवकर आणि हलके जेवण घेण्याचा विचार करा

रात्रीच्या जेवणानंतर मर्यादित ऊर्जा खर्च लक्षात घेऊन लवकर आणि हलका आहार निवडा. तुमचे संध्याकाळचे जेवण हलके ठेवा, जसे की एक चपाती भाजी, आमटी किंवा सूप घेणे. रात्रीचे जेवण झोपण्याच्या किमान चार तास आधी होईल याची खात्री करा, कारण जेवल्यानंतर लगेच झोपायला जाणे वजन वाढण्यास कारणीभूत ठरू शकते.

तुमच्या सोडियम आणि पोटॅशियमच्या पातळीची काळजी घ्या

दररोज सरासरी 9–12 g मीठाचे जास्त सेवन, अपुर्या पोटॅशियम वापरासह (3.5 g पेक्षा कमी) उच्च रक्तदाबास कारणीभूत ठरू शकते, ज्यामुळे हृदयरोग आणि स्ट्रोकचा धोका वाढतो. मीठाचे सेवन कमी करण्यासाठी, स्वयंपाक करताना मीठ आणि उच्च-सोडियम मसाल्यांचा वापर मर्यादित करा, टेबल मीठ किंवा उच्च-सोडियम सॉस घेणे टाळा, खारट स्नॅक्स कमी करा आणि कमी सोडियम सामग्री असलेली उत्पादने निवडा. पोटॅशियमयुक्त ताजी फळे (एवोकॅडो, केळी, संत्री इ.) आणि भाज्या (सोयाबीनचे, बटाटे, पालक, ब्रोकोली, टोमॅटो इ.) तुमच्या आहारात समाविष्ट करून वाढीव सोडियमच्या परिणामांचा प्रतिकार करा.

18



19

स्नॅक्स विषयी स्मार्ट व्हा

वजन कमी करण्याचा पाठपुरावा करताना, सर्व स्नॅक्स काढून टाकण्याची आवश्यकता नाही. लालसा कमी करण्यासाठी स्नॅक्स फायदेशीर ठरू शकतात, परंतु कंटाळा म्हणून नव्हे तर भूक लागल्यावर त्यांचे सेवन करणे महत्वाचे आहे. निरोगी स्नॅक्स (दही, दूध, शेंगदाणा (पीनट) बटर, घरगुती भेळ, एअर-पॉपकॉर्न, केळी आईस्क्रीम इ.) निवडा जे वजन व्यवस्थापन आणि एकूणच आरोग्यास प्रोत्साहित करतात. नियमित आणि समाधानकारक जेवण अनावश्यक स्नॅकिंगची शक्यता कमी करू शकते.



तुमच्या आहाराचा एक भाग म्हणून सूप निवडा

कमी कॅलरीमध्ये समाधानी राहण्यासाठी तुमच्या दैनंदिन जेवणात पेज-आधारित सूप समाविष्ट करा. जेवणाच्या सुरुवातीस सूप विशेषतः प्रभावी असतात, ज्यामुळे तुमच्या खाण्याचा वेग कमी होतो आणि आपली भूक कमी होते. कमी सोडियमयुक्त पेज किंवा डबाबंद सूपपासून प्रारंभ करा आणि उकळण्याद्वारे ताज्या किंवा गोठवलेल्या भाज्यांसह वाढवा. क्रीमी सूपपासून सावध गिरी बाळगा, कारण त्यामध्ये मेद पदार्थ आणि कॅलरीचे प्रमाण जास्त असू शकते.

20





21



आपण खालू शकता असे बुफे टाळा

अंतहीन पर्यायांचा सामना करताना तुमचे अन्न सेवन व्यवस्थापित करणे आव्हानात्मक होते. जेव्हा शक्य असेल तेव्हा la carte (ला कार्टे) जेवणाची निवड करा, कारण ते सामान्यतः सर्व-तुम्ही-खालू-शकणारे बुफे यांच्याशी जोडलेल्या अतिवापराची प्रवृत्ती कमी करण्यास मदत करते.

निळ्या रंगाच्या प्लेट्स वापरा

आश्चर्याची गोष्ट म्हणजे, तुमच्या डिशेसचा रंग तुम्ही स्वतःला किती जेवण देता यावर प्रभाव टाकू शकतो. संशोधन असे सूचित करते की प्लेटच्या रंगाशी जितके जास्त अन्न साधर्म्य साधेल, तितके मोठे भाग तुम्ही घ्याल. सजग खाण्याला प्रोत्साहन देण्यासाठी, प्लेट्स वेगळ्या रंगात वापरण्याचा विचार करा. शॅपेटाइट जर्नलमध्ये प्रकाशित झालेल्या 2018 च्या अभ्यासात असे दिसून आले आहे की निळ्या प्लेट्स वापरणाऱ्या व्यक्तींनी पांढऱ्या किंवा लाल प्लेट्स वापरणाऱ्यांपेक्षा कमी अन्नसेवन केले होते. वैद्यकीय तज्ज्ञांनी असे सुचवले आहे की निळा रंग सामान्यतरु हव्याशा पदार्थांशी संबंधित नाही या वस्तुस्थितीला कारणीभूत ठरू शकतो.

22



दैनंदिन जीवनशैलीत बदल



23



छान दिसा, चांगले वाटू द्या

जास्त आकाराचे कपडे बाजूला करून प्हांगले दिसणे, चांगले वाटणे हा मंत्र आत्मसात करा. खूप चपखल किंवा जास्त विस्तारण्याजोगी कोणतीही गोष्ट दान करा. आरामदायक कपड्यांमध्ये गुंतवणूक करा ज्यामुळे तुम्हा ला आनंद आणि आत्मविश्वास मिळेल.

पुरेशी झोप घ्या

दररोज रात्री कमीतकमी 8 तासांचे लक्ष्य ठेवून तुम्हाला पुरेशी झोप मिळेल याची खात्री करा. शिकागो विद्यापीठाच्या नुकत्याच झालेल्या अभ्यासानुसार असे दिसून आले आहे की ज्या व्यक्तींनी त्यांच्या झोपेचा कालावधी 8 तासांपर्यंत वाढविला त्यांनी शिफारस केलेल्या झोपेच्या कालावधीपर्यंत न पोहोचलेल्या लोकांपेक्षा दररोज अंदाजे 260 कॅलरी कमी खाल्ल्या. हे दर आठवड्याला सुमारे 2,000 कमी कॅलरीइतके आहे. इतर असंख्य आरोग्य फायद्यांसह, पुरेशी झोप घेणे वजन व्यवस्थापित करण्याचा एक सोपा परंतु प्रभावी मार्ग असू शकतो.

24



25



झोपण्याच्या वेळेच्या रुटीनला चिकटून राहा

सातत्यपूर्ण झोपण्याची वेळ कायमची ठरवा , कारण संशोधनात असे दिसून आले आहे की रात्री नंतर जागी राहणे दिवसभरातील कॅल्सीच्या वाढीशी संबंधित आहे. आधी झोपायला जाण्याने मध्यरात्री स्नॅकची संधी नाहीशी होते, ज्यामुळे संपूर्ण आरोग्य चांगले राहते. शिवाय, पुरेशी झोप वजन कमी करण्याशी संबंधित आहे, म्हणून झोपण्याच्या वेळेचे पालन केल्याने वजन कमी होते. नियमित झोपेचा अवलंब करून आरोग्य सुधारण्यासाठी झोपा

26

तुमच्या तणावाची पातळी नियंत्रित करा

ताणतणाव प्रभावीपणे व्यवस्थापित करणे वजन नियंत्रणात महत्त्वपूर्ण भूमिका बजावते. वाढलेल्या तणावाच्या पातळीमुळे पोटातील चरबी वाढणे, भूक वाढणे आणि जास्त प्रमाणात अन्नाचे सेवन करण्याशी संबंधित हार्मोन कोर्टिसोलच्या मुक्ततेस चालना देऊन वजन पुन्हा वाढू शकते. ताण तणाव कित्येकदा भूक नसतानाही आवेगपूर्ण खाण्यास प्रवृत्त करतो. सुदैवाने, व्यायाम, योग आणि ध्यान यासारख्या विविध रणनीती ताणतणावाचा सामना करण्यास आणि एकूणच कल्याण सुधारण्यास मदत करतात.



27



स्क्रीन वेळ मर्यादित करा

तुमच्या टॅबलेटवर, फोनवर, संगणकावर किंवा टीव्हीवर, स्क्रीन टाइम अनेकदा बसून राहण्याच्या वर्तनामध्ये अनुवादित होतो. स्क्रीनला चिकटल्यावर जास्त खाणे अवघड नाही. तुम्ही दररोज पाहण्यात किंवा सर्फिंग करण्यासाठी किती वेळ घालवता हे मर्यादित करून, स्वतःवर मर्यादा टाकून घ्या



निरोगी अन्न बदल

28



साइड डिशेस बदलून वाफवलेल्या भाज्या घ्या

तुमच्या आहारात भाज्या समाविष्ट केल्याने वजन कमी होण्यास मदत होते आणि आवश्यक पोषक द्रव्ये मिळतात. कमीतकमी आपण घरी असताना वाफवलेल्या भाज्यांसाठी साइड डिशचा पर्याय सुचवला जातो.

निरोगी तेल निवडा

सोयाबीन, सरकी, सूर्यफूल आणि कॅनोला तेल यासारख्या सामान्यतरु वापरल्या जाणार्या बियाणे आणि वनस्पती तेलांवर अत्यंत प्रक्रिया केली जाते आणि अलिकडच्या दशकांमध्ये घरांमध्ये प्रचलित झाली आहे. ओमेगा -6 फॅटी ॲसिडसमृद्ध असूनही, त्यांच्यात हृदय -निरोगी ओमेगा - 3 ची कमतरता असते. संशोधन असे सूचित करते की उच्च ओमेगा -6 ते ओमेगा -3 गुणोत्तर जळजळ होण्यास कारणीभूत ठरू शकते आणि हृदयरोग, कर्करोग, अस्थिसुषीरता आणि स्वयंप्रतिक्रम विकृती सारख्या तीव्र स्थितीशी संबंधित आहे. या प्रक्रिया केलेल्या तेलांऐवजी एकस्ट्रा वर्जिन ऑलिव्ह ऑइल, एवोकॅडो तेल आणि खोबरेलेल यासारखे निरोगी पर्याय निवडा.

29



30



मैदा, ब्रेड आणि पास्ता आहारातून काढून टाका

रिफाईंड मैदा किंवा मैदा, पारंपारिक ब्रेड आणि पास्ता टाळा कारण ते वजन वाढण्यास कारणीभूत ठरू शकतात. त्याऐवजी, उत्तम आरोग्यासाठी तपकिरी ब्रेड, मल्टीग्रेन ब्रेड आणि तत्सम पर्याय यासारख्या आरोग्यदायी पर्यायांचा विचार करा.



स्वयंपाकाच्या सवयी

31



घरी स्वयंपाक करा

घरी स्वयंपाक केल्याने आपण तुमच्या जेवणाच्या निरोगीपणाची खात्री करू शकता, कारण तुम्हाला त्यातील सामग्रीचे संपूर्ण ज्ञान असते. आपले अन्न तयार केल्याने लपलेल्या अस्वास्थ्यकर किंवा उच्च – कॅलरी घटकांबद्दल चिंता दूर होते. अभ्यास दर्शवितो की घरी स्वयंपाक करणे लठ्ठपणाच्या कमी जोखमीशी आणि सुधारित आहाराच्या गुणवत्तेशी जोडलेले आहे, विशेषतः मुलांमध्ये.

मूलभूत घटकांसह शिजवा

यात कच्च्या भाज्या, फळे, प्रथिने आणि संपूर्ण धान्य यासारख्या संपूर्ण पदार्थांपासून प्रारंभ करणे आणि सुरुवातीपासून जेवण तयार करणे समाविष्ट आहे. अशा प्रकारे, आपण खात्री बाळगू शकता की आपण अतिरिक्त घटकांपासून मुक्त, नैसर्गिकरित्या अन्न घेत आहात.

32



33



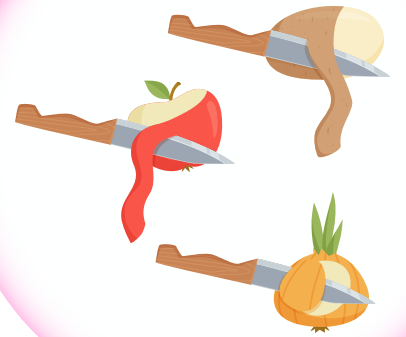
भाज्या मोठ्या आकारात कापून घ्या

भाज्या तयार करताना मोठ्या तुकड्यांची निवड करा, कारण ते कमी तेल शोषून घेतात. मेद पदार्थाचे सेवन कमी करण्यासाठी, स्वयंपाक करण्यापूर्वी घटकांना तेलाचा हलका लेप द्या , निरोगी आणि अधिक चवदार परिणाम सुनिश्चित करा. मोठे तुकडे ओलावा आणि नैसर्गिक रंग टिकवून ठेवतात, भाज्यांचे पौष्टिक मूल्य टिकवून ठेवतात.

संपूर्ण भाज्या सोलू नका

जास्तीत जास्त पोषक आहार घेण्यासाठी संपूर्ण भाजी सोलणे टाळा. भाज्यांच्या सालींमधील तंतुमय पदार्थ परिपूर्णतेची भावना राखण्यास मदत करते आणि वारंवार स्नॅक खाण्याची प्रवृत्ती कमी करते. सफरचंद, बटाटे, काकडी, वांगी आणि टोमॅटो सारख्या पदार्थांवर साल तशीच ठेवा.

34



35



औषधी वनस्पती आणि मसाल्यांसह पदार्थ चवदार बनवा

औषधी वनस्पती आणि मसाल्यांनी पदार्थांची चव वाढवा. काळी मिरी आणि वेलची सारखे ताजे मसाले चव वाढवतात आणि वजन वाढण्यापासून रोखत रोगप्रतिकारक शक्ती वाढवणारे आरोग्य फायदे देतात. हे मसाले अतिरिक्त कॅलरीज किंवा सोडियमचा परिचय न करता जेवणाला समृद्धी देतात. ताज्या रोझमेरी, तुळस आणि कढीपत्त्याचा वापर सामान्य डिशचे आकर्षण वाढवण्यासाठी करा.

36

भाज्या मायक्रोवेव्ह करा

भाज्यांसाठी मायक्रोवेव्हिंग निवड करा कारण यामुळे त्यांचे पोषक तत्व टिकून राहण्यास मदत होते आणि स्वयंपाकाची जलद पद्धत आहे. मायक्रोवेव्हमध्ये भाज्या वाफवणे हा जास्त मेद पदार्थ घालता शिजवण्याचा एक उत्कृष्ट मार्ग आहे. एका अभ्यासानुसार, मायक्रोवेव्हिंग ब्रोकोलीने वाफवण्यापेक्षा किंवा उकळण्यापेक्षा जास्त क जीवनसत्व संरक्षित केले.



37



परतून घ्या, तळू नका

तळण्याऐवजी परतून घेण्याचा पर्याय निवडा, कारण अधिक तळण्यामुळे अन्नात जास्त मेद पदार्थ शोषले जातात आणि भाज्या निर्जलीत होतात. एक्स्ट्रा व्हर्जिन ऑलिव्ह ऑईलमध्ये भाज्या परतून घेणे ही एक निरोगी स्वयंपाक पद्धत आहे, कारण ऑलिव्ह तेल स्वयंपाकाच्या तेलांमध्ये अँटीऑक्सिडंट्स आणि फायटोन्यूट्रिएंट्सची उच्च पातळी वाढवते. बेकिंग, ब्रोइलिंग, भाजणे, स्टिंग आणि वाफाळणे यासारख्या पर्यायी कमी मेद पदार्थ युक्त स्वयंपाक तंत्रांचा विचार करा.

शारीरिकरित्या सक्रिय राहणे

अस्वीकरण:

अस्वीकरणरु खाली दिलेली माहिती केवळ सामान्य मार्गदर्शनासाठी आहे. कोणताही व्यायाम सुरु करण्यापूर्वी, पात्र आरोग्य सेवा व्यावसायिकांशी सल्लामसलत करण्याचा सल्ला दिला जातो, विशेषतरु जर तुमच्या कडे आधीपासून अस्तित्वात असलेल्या आरोग्याची स्थिती किंवा चिंता असेल.

38



शारीरिकरित्या सक्रिय रहा

कॅलरी बर्न करण्यासाठी नियमित शारीरिक कसरतीचा समावेश करा. कॅलरीची कमतरता निर्माण करण्यासाठी आठवड्यातून पाच दिवस कमीतकमी एक तास व्यायामाचे लक्ष्य ठेवा, वजन कमी करण्यास मदत करा. दिवसभर सक्रिय रहा आणि तुमच्या एकूण फिटनेस लक्ष्यांना समर्थन देण्यासाठी दीर्घकाळ बसणे टाळा. दीर्घकाळ बसून राहणे म्हणजे नवे धूम्रपान!

दररोज चालत जा

सर्वोत्तम शारीरिक तंदुरुस्ती राखण्यासाठी एक सुसंगत आणि व्यवस्थापित मार्ग म्हणून दररोज चालणे समाविष्ट करा. चालणे हे केवळ आकारात राहण्याचे एक प्रभावी साधन नाही तर व्यस्त दिवसानंतर एक शांतीदायक कृती देखील आहे. चालण्याची तीव्रता साधारणपणे कमी असल्याने, नंतर तुम्हाला तीव्र भूक लागणार नाही. अधिक कठोर वर्कआउट्सच्या विरुद्ध, नियमित चालणे आपल्या शरीराची अतिरिक्त कॅलरीजची गरज लक्षणीयरीत्या वाढवत नाही. यामुळे चालणे फायदेशीर आणि भूक वाढवते – तुमच्या एकूण उष्मांकाच्या सेवनात व्यत्यय न आणता सक्रिय राहण्याचा अनुकूल मार्ग.

39



सामर्थ्य प्रशिक्षणावर लक्ष केंद्रित करा

बरेच जण वजन कमी करण्यासाठी हृदय व रक्तवाहिन्यासंबंधी क्रियाकलापांना प्राधान्य देत असताना, तीनपैकी दोन देखभाल वर्कआउट्स सामर्थ्य प्रशिक्षण सत्र म्हणून समाविष्ट करण्याचा विचार करा. स्नायू बळकट केल्याने कॅलरी बर्निंगचा फायदा होतो, ज्यामुळे तुमचे इच्छित वजन राखण्यासाठी ते एक धोरणात्मक पर्याय बनते. आठवड्यातून काही दिवस मुक्त वजन उचलणे असो किंवा स्ट्रेंथ ट्रेनिंग ग्रुप एक्सरसाइज क्लासेसमध्ये भाग घेणे असो, तुमच्या वजन राखण्याच्या उद्दिष्टांना प्रभावीपणे समर्थन देण्यासाठी तुमच्या शरीराला जास्त कार्डिओवर टोनिंग करण्यास प्राधान्य द्या.

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>