

Fantastic 40

ஆரோக்கியமான
உடல் எடையை

வெற்றிகரமாக அடைய

40 குறிப்புகள்

மகிழ்ச்சிகரமான ஆரோக்கிய உடல் எடையை அடைவதற்கு மற்றும் அதனை நீடித்து நிலைக்கச்செய்வதற்கான உங்கள் முயற்சிக்கு ஆதரவளிக்கும் செயல்படுத்தத்தக்க குறிப்புகள், ஊட்டச்சத்துக்களின் நுண்ணறிவு மற்றும் வாழ்க்கைமுறை மாற்றங்கள் குறித்து அறிந்து கொள்ளவும்.



இவை எல்லாம்
உங்களின் இதய
ஆரோக்கியத்தைப்
பற்றியது



ஆரோக்கியமான
உடல் எடையை

வெற்றிகரமாக அடைய

40 குறிப்புகள்



பொருளடக்கம்

ஆரோக்கியமான உடல் எடையை அடைவதற்கான ஆரோக்கிய வழிகள்.....	02
உங்களுக்குத் தெரியுமா?.....	02
சீராக மற்றும் செழிப்பாக இருக்க: உங்களுக்கான 40 ஆரோக்கிய எடை குறிப்பு வழிகாட்டி.....	03
ஆரோக்கியமான உணவுப்பழக்கம்.....	04
அன்றாட வாழ்க்கைமுறை மாற்றங்கள்.....	12
ஆரோக்கியமான உணவு வகைகளுக்கு மாறுதல்.....	14
சமையல் பழக்கவழக்கங்கள்.....	16
உடல் ரீதியாக சுறுசுறுப்பாக இருத்தல்.....	19
மேற்கோள்கள்.....	21

ஆரோக்கியமான
உடல் எடையை
அடைவதற்கான

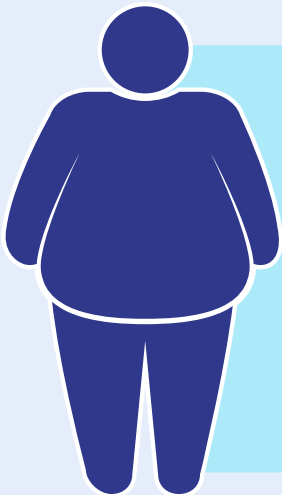
ஆரோக்கிய வழிகள்

உங்களுக்குத் தெரியுமா?

- அதிக உடல் எடை மற்றும் உடல் பருமன் என்பது உடலில் அதிகளவு கொழுப்பு சேர்வதைக் குறிக்கிறது அது ஆரோக்கியச் சீர்கேட்டை விளைவிக்கும்.
- அவை ஆபத்தான நாட்பட்ட நோய்ப் பாதிப்புகளுக்கு குறிப்பாக இதயநோய் மற்றும் பக்க வாதம் போன்ற கார்டியோவாஸ்குலர் நோய்களுக்கான முக்கிய காரணிகள்.
- அதிக உடல் எடை அல்லது உடல் பருமன் ஆண்டுக்கு 4 மில்லியனுக்கும் அதிகமான உயிரிழப்புகளை ஏற்படுத்துகிறது.



அதிக உடல் எடை அல்லது உடல் பருமனுக்கான காரணிகள் பெரும்பாலும் தவிர்க்கக் கூடியவையே. ஆரோக்கியமான பழக்கவழக்கங்கள், தொடர்ந்து முறையான உடற்பயிற்சி மேற்கொள்ளுதல் மற்றும் உணவுத் திட்டத்தைக் கவனமாக மாற்றியமைத்தல் போன்ற முறையான செயல்கள் மூலமாகச் சீரான உடல் எடையை மீட்டெடுக்க முடியும்.



எடைக் கட்டுப்பாடு



கலோரி கட்டுப்பாடு



அதிகளவு காய்கறிகள்



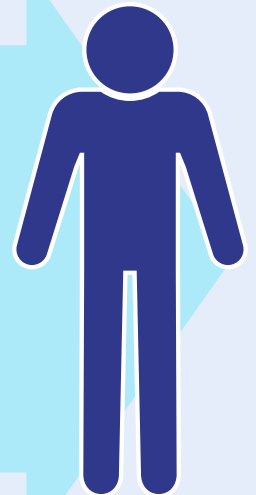
நீர் சமநிலை



உடற்பயிற்சி



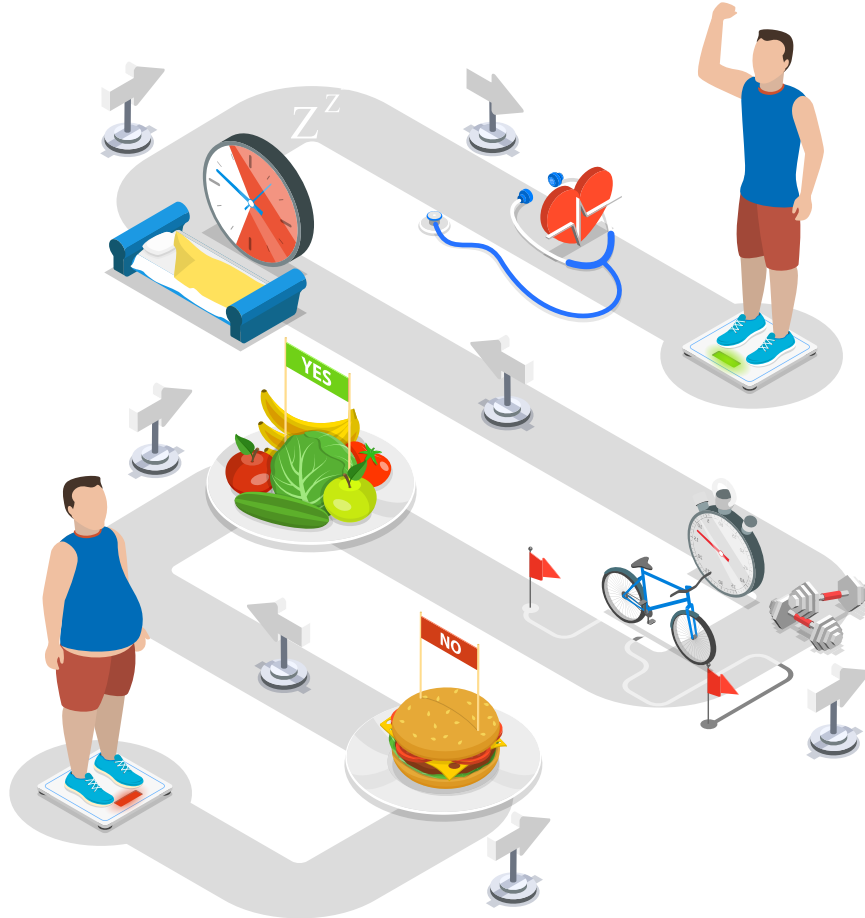
போதுமான அளவு தூக்கம்





சீராக மற்றும் செழிப்பாக இருக்க: உங்களுக்கான 40 ஆரோக்கிய எடை குறிப்பு வழிகாட்டி

உடல் எடையைச் சீராக பராமரிப்பதற்கான போராட்டம் பெருமளவு நிகழ்ந்து கொண்டிருக்கும் இன்றைய உலகில், உடல் ஆரோக்கியம் மற்றும் தரமான வாழ்க்கைமுறையின் மீது ஆழமான தாக்கத்தை விளைவித்து உடல்நலத்தை முழுமையாக பேணிக் காப்பதில் ஆரோக்கியமான உடல் எடை முக்கிய பங்கு வகிப்பதை அடையாளம் காணவேண்டியது தவிர்க்க இயலாத ஒன்று. இந்த கையேடு 40 நடைமுறை மற்றும் பயனுள்ள உதவிக் குறிப்புகளை விளக்கி கூறுவதன் மூலம் இந்த பரவலான பிரச்சனைக்குத் தீர்வு வழங்குகிறது மற்றும் அதிக எடையைக் குறைத்து நல்வாழ்வை விரும்புவோருக்கு வழிகாட்டுகிறது.



DIET PLAN



ஆரோக்கியமான உணவுப்பழக்கம்

01



சிறந்த பானங்களைப் பருகவும்

போதுமான அளவு நீர் அருந்தி உடலில் நீர்ச்சத்து குறையாமல் பார்த்துக்கொள்ளவும் உடல் செயல்பாடுகள் சீராக அமைய அது மிகவும் முக்கியம். நீர் பசியைக் குறைக்க உதவுவதுடன், உடல் வளர்சிதை மாற்றத்தை (மெட்டபாலிசம்) மேம்படுத்துகிறது, சக்தி அளவை அதிகரிக்கிறது மற்றும் அதிகளவு பயனளிக்கும் செயல்திறன்மிக்க வகையில் உடற்பயிற்சியை மேற்கொள்ள உதவுகிறது. நீர்ச்சத்தின் கூடுதல் பயனைப் பெற ஒரு கோப்பை மிதமான பழச்சாறு / தேநீர் பானம் அருந்தவும்

காலை உணவைத் தவிர்க்க வேண்டாம்

‘அமெரிக்கன் ஜர்னல் ஆஃப் க்ளினிகல் நியூட்ரிஷன்’ என்ற இதழில் பிரசுரிக்கப்பட்ட ஆய்வு முடிவுகள் தங்களது வழக்கமான உணவு நேரத்தில் காலை உணவைச் சேர்த்துக் கொண்ட தனிநபர்கள் உடல் எடையை நீண்ட நாட்கள் சீராகப் பராமரிப்பதில் பெரும் வெற்றியடைந்திருப்பதாக தெரிவித்திருக்கிறது. இது எடைக் குறைப்பு குறித்த இதர நேர்மறையான ஆய்வு முடிவுகளுடன் ஒத்திருக்கின்றன.

02



03



நீங்கள் உண்ணும் உணவின் அதிகளவு பகுதியை காலை வேளையில் எடுத்துக் கொள்ளவும்.

பொழுது செல்லச் செல்ல உணவின் அளவை கொஞ்சம் கொஞ்சமாக குறைத்துக் கொள்ளவும். நாளின் தொடக்கத்திலேயே அதிகளவு கலோரிகள் எடுத்துக் கொள்வது எடைக் குறைப்புக்கு மிகுந்த பலன் அளிக்கிறது என 'நியூட்ரியன்ட்ஸ்' என்ற இதழில் வெளியிடப்பட்டிருந்த ஆய்வு முடிவுகள் தெரிவிக்கின்றன.

உணவின் அளவுகளை குறைக்கவும்

உணவுக் கட்டுப்பாடு பலனளிக்கவில்லை என்றால் உங்கள் உணவின் அளவை குறைப்பதை கருத்தில் கொள்ளவும். உங்கள் உணவு வகைகளில் எந்த ஒரு மாற்றமும் செய்யாமல் நீங்கள் உண்ணும் உணவின் அளவை மாற்றியமைப்பதன் மூலம் உடல் எடையைக் குறைக்கலாம்.

04



உணவில் நாள் ஒன்றுக்கு 100 கலோரிகள் அளவைக் குறைத்துக் கொள்ளவும்.

கோட்பாட்டளவில் 100 கலோரிகள் குறைப்பது என்பது எந்த ஒரு கூடுதல் முயற்சியும் இல்லாமல் மாதத்திற்கு கிட்டத்தட்ட 1lb எடையை (1 lb = 3500 கலோரிகள்) குறைப்பதற்குச் சமம். கூடுதலாக உங்கள் வயிறு நிறைவடைந்ததை நீங்கள் உணருவதற்கு சுமார் 15 முதல் 20 நிமிடம் வரை ஆகும் என்பதால் உணவை மெதுவாக உண்பது இன்னும் அதிக கலோரிகளை குறைக்க உதவும்.

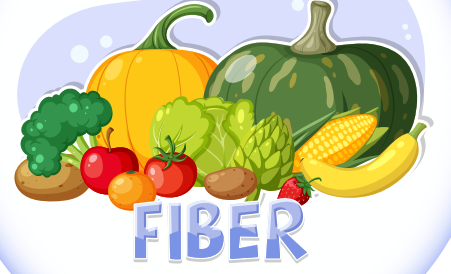
05



06

உணவில் அதிக நார்ச்சத்தை எடுத்துக் கொள்ளவும்

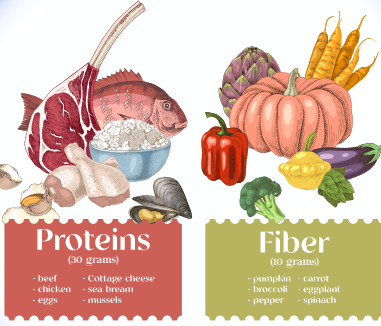
திருப்தியளிக்கும் எளிதான ஜீரண செயல்பாடுகளுக்கு உங்கள் உணவில் அதிகளவு நார்ச்சத்தைச் சேர்த்துக் கொள்ளவும். ஆண்கள் ஒவ்வொரு நாளும் நார்ச்சத்தை 30 முதல் 38 கிராம் எடுத்துக் கொள்வதை குறிக்கோளாகக் கொள்ள வேண்டும் என்று மேயோ கிளிநிக் பரிந்துரைக்கிறது. முழு கோதுமை ரொட்டி, ஓட்ஸ், ஆப்பிள், பேரிக்காய், பச்சை பட்டாணி, பாதாம், ப்ரோக்கோலி, பருப்பு போன்ற நார்ச்சத்து நிறைந்த உணவுப்பொருட்களை தினசரி அதிகம் எடுத்துக்கொள்ளவும்.



07

30/10 என்ற அளவில் உணவை எடுத்துக்கொள்ளவும்.

உடல் எடைக் குறைப்பு மற்றும் ஒட்டுமொத்த உடல் ஆரோக்கியத்தை எளிதாக மேம்படுத்த ஒவ்வொரு உணவிலும் போதுமான அளவு புரதச்சத்து மற்றும் நார்ச்சத்தை எடுத்துக் கொள்ளவும். ஒரு புதிய உணவுப்பழக்கத்துக்கு மாறுவதில் ஒவ்வொரு உணவிலும் 30 கிராம் புரதச்சத்து மற்றும் 10 கிராம் நார்ச்சத்து அடங்கியிருக்க வேண்டும். இந்த ஒரு கூட்டுக் கலவை தசைகளின் பராமரிப்புக்கும் வளர்ச்சிக்கும் ஆதரவளிக்கும் அதே சமயம், உணவு உண்ணும்போது, உங்களுக்கு திருப்தியளிக்கும் உணர்வை அளித்து அடுத்த உணவு வேளை வரை உங்களை நிறைவாக உணர வைக்கும்.



பசியை உணரும் போது மட்டுமே உணவு உண்ணவும்

பசி உணர்வு ஏற்படுவது உங்கள் உடலின் சக்தித் தேவைக்கானது, மற்றும் அது வலுவழிப்பு காரணமாக இல்லை என்பதை உணரவும். உணவு உண்ணாமல் நீண்டநேரம் உபவாசம் இருப்பது, தேவைக்கு அதிகமாக உணவு உண்ணும் நிலைக்கு இட்டுச் செல்லும் என்று ஆய்வுகள் தெரிவிக்கின்றன. ஆகவே உங்கள் உடலின் தேவைகள் மீது கவனம் செலுத்தவும். உணவு வேளைகளுக்கு இடையில் பசி ஏற்படும் போது புரதம் மற்றும் நார்ச்சத்து நிறைந்த ஆப்பிள், கொண்டைக்கடலை, வால்நட்ஸ், முளைகள் அல்லது பாக்ஸ் நட் போன்ற தின்பண்டங்களைத் தேர்ந்தெடுக்கவும். சோர்வு, பதட்டம் அல்லது பசியுடன் தொடர்பில்லாத உணர்வுகளை எதிர்கொள்ள உணர்ச்சிவசப்பட்டு உணவு உண்பதைத் தவிர்க்கவும். அதற்கு பதிலாக நல்வாழ்வை மேம்படுத்துவதற்கு விறுவிறுப்பான நடைப்பயிற்சி செய்யவும் அல்லது நண்பருடன் தொலைபேசியில் பேசவும்

08



09

80%

நீங்கள் 80 சதவிகிதம் நிறைவாக உணரும் வரை உண்ணவும்

உண்ணும் போது 80 சதவிகிதம் நிறைவாக உணர்ந்தவுடன் உண்பதை நிறுத்தும் வழக்கத்தைப் பயிற்சி செய்யவும். அப்பொழுதுதான் அளவுக்கதிகமாக உண்ணாமல் நீங்கள் திருப்தியாக உணர முடியும். அதாவது உணவு அளவை குறைத்து கொள்வதன் முக்கியத்துவத்தை புரிந்துகொள்வது, உணவு அளவை வழக்கத்தை விட எப்படி குறைத்துக்கொள்வது என்பதை புரிந்து கொள்வது போன்ற செயல்கள் இதில் அடங்கும்.

உணவு உண்ணத் தொடங்கும் முன் நீர் பருகவும்

உணவு உண்ணத் தொடங்கும் முன் ஒரு கோப்பை நீர் பருகுவது வயிறு நிரம்பிய உணர்வை அளிக்கும் மற்றும் நிறைவான உணர்வை நீடிக்கச் செய்யும் என்று அறிவியல் ஆய்வுகள் தெரிவிக்கின்றன. ஏசைபனையை வந்தடா -இல் மேற்கொள்ளப்பட்ட ஆய்வு, உணவு உட்கொள்ளும் 30 நிமிடங்களுக்கு முன்பாக நீர் அருந்திய பங்கேற்பாளர்கள், நீர் அருந்தாத பங்கேற்பாளர்களைவிட 13 சதவிகிதம் குறைவாகவே உணவு எடுத்துக்கொண்டதாக தெரிவிக்கிறது. உங்கள் பசி உணர்வை கட்டுப்படுத்துவதில் நீர் பருகுவது ஒரு கூடுதல் வசதியாக அமைந்துள்ளது.

10



11

இனிப்பு கலந்த சிற்றுண்டிகள் எடுத்துக்கொள்வதை குறைக்கவும்.

குக்கீஸ் மற்றும் மிட்டாய்கள் போன்ற இனிப்பு வகைகளை உண்பதைத் தவிர்த்து ஆரோக்கியமான சிற்றுண்டிகளை எடுத்துக் கொள்வது இரத்தச் சர்க்கரை அளவை உடனடியாக அதிகரித்து, இன்சலின் தேவையை மேலோங்கச் செய்து கொழுப்புச்சத்தை தேக்கி வைக்கச் செய்கிறது. உணவு வேளைகளுக்கிடையே சிறந்த ஊட்டச்சத்து மிக்க உணவுகளைத் தேர்ந்தெடுக்க முழு கனிகள் மற்றும் கலவையான பருப்புகள் போன்ற மாற்று சிற்றுண்டி உணவுகளைக் கருத்தில் கொள்ளவும்.

12

தொடர்ந்து முறையாக உங்கள் எடையைக் கண்காணிக்கவும்

உங்கள் எடையைச் சரியாக பராமரிக்க, தொடர்ந்து முறையாக எடை மெஷினை பயன்படுத்துவது முன்னேற்றம் குறித்த விழிப்புணர்வை அளித்து எடைக் கட்டுப்பாட்டு நடத்தைகளை ஊக்கப்படுத்தும் ஒரு மதிப்பு மிக்க செயல்பாடாக இருக்கும். உடல் எடையைக் கண்காணித்துவரும் தனிநபர்கள் எடைக் குறைப்பை பராமரிக்கும் விதமாக அன்றாட உணவை பெரும்பாலும் குறைவாகவே எடுத்துக் கொள்கிறார்கள். வாரத்தில் ஆறுநாட்கள் தங்கள் எடையைச் சரிபார்த்துக் கொள்ளும் நபர்கள், தங்கள் எடையை அடிக்கடி சரிபார்த்துக்கொள்ளாத நபர்களை விட அன்றாடம் சராசரியாக 300 கலோரிகள் குறைவாகவே எடுத்துக் கொள்வதாக ஆய்வு முடிவுகள் தெரிவிக்கின்றது.



13

உங்கள் உணவில் மாவுச்சத்தை குறைத்துக் கொள்ளவும்

உங்கள் உணவிலுள்ள மாவுச்சத்தின் வகைகள் மற்றும் அதன் அளவுகளைக் கவனமாக கருத்தில் கொண்டால், உடல் எடை பராமரிப்பை மேலும் எளிதாக கையாளலாம். கோதுமை ரொட்டி, பாஸ்தா, பழச்சாறுகள் போன்ற சுத்திகரிக்கப்பட்ட மாவுச்சத்து உணவுகளில் நிறைவான உணர்வை அளிப்பதில் முக்கிய பங்கு வகிக்கும் இயற்கை நார்ச்சத்து குறைந்த அளவே இருக்கும், எனவே அவற்றை உண்பது உடல் எடையைக் குறைப்பதற்கான உங்கள் இலக்கை நீங்கள் அடைவதைத் தடுத்துவிடும். நார்ச்சத்துக் குறைந்த உணவு மற்றும் உடல் எடை அதிகரிப்பு மற்றும் உடல் பருமன் ஆகியவற்றுக்கு இடையேயுள்ள தொடர்பு உறுதி செய்யப்பட்டிருக்கிறது. கூடுதலாக, தொடர்ந்த நிலையான உடல் எடைக் குறைப்புக்கு ஒட்டுமொத்த உணவில் மாவுச்சத்தை கட்டுப்படுத்துவது பெருமளவில் உதவும் மற்றும் தங்களின் உடல் எடைக் குறைப்புக்குப் பிறகு தங்கள் உடல் எடையை நீண்ட நாட்களுக்குத் தொடர்ந்து பராமரித்து வருவதில் மாவுச்சத்து குறைந்த உணவை எடுத்துக்கொள்ளும் தனிநபர்கள் வெற்றி காண்கிறார்கள் என்று சில ஆய்வுகள் கருத்துத் தெரிவித்திருக்கின்றன.



கவனமாக உண்பதை பழக்கப்படுத்திக் கொள்ளவும்

கவனமாக உண்பது என்பதில் உள்ளூறுப்புகளின் பசியுணர்வு சமிக்ஞைகளின் மீது கவனம் செலுத்துவது, கவனத்தை சிதறவிடாமல் மெதுவாக உண்பது, உணவின் ஒவ்வொரு அளவையும் ருசித்து உண்பது என்பதாகும். மேலும் அது உணர்வுகளால் உந்தப்பட்டு உண்பது போன்ற நடத்தைகளை கட்டுப்படுத்தி உடல் எடைக் குறைப்பிற்கு உதவும். விரைவாக உண்பது அதிகளவில் உண்பதற்கு காரணமாகிவிடும் மற்றும் மது மற்றும் இனிப்பு கலந்த சோடா பானங்கள் கூடுதல் கலோரிகளை அளிக்கும். சத்தான உணவுகளை விட கலோரி குறைந்த உணவுகளுக்கு முன்னுரிமை அளிக்கவும்.

14



15



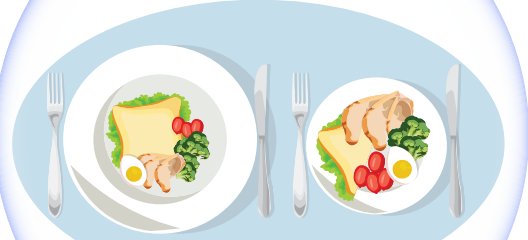
பழச்சாறுகளுக்குப் பதிலாக முழுப் பழங்கள் உண்பதைத் தேர்வு செய்யவும்

பழங்கள், நீர், நார்ச்சத்து, வைட்டமின்கள் மற்றும் ஆன்டிஆக்சிடண்ட்ஸ்களை வழங்குகிறது மற்றும் அவற்றிலுள்ள இயற்கையான சர்க்கரைச் சத்துகள் மெதுவாக செரிமானம் ஆவதால் இரத்தச் சர்க்கரை அளவுகள் குறிப்பிடத்தக்க வகையில் உடனடியாக அதிகரிப்பதில்லை. இதற்கு மாறாக முழுப்பழத்தில் காணப்படும் நார்ச்சத்துகளில் பல பழச்சாறு வகைகளில் இருப்பதில்லை, அதன் காரணமாக இரத்தச் சர்க்கரை அளவுகள் உடனடியாக அதிகரித்து விடும். சிலவகை பழச்சாறுகளில் கூடுதலாக சேர்க்கப்பட்ட சர்க்கரை சத்து இருக்கும் அதன் காரணமாக ஒரே முறையில் அதிகளவு கலோரி உடலில் சேரும்.

உணவு உண்ண சிறு அளவிலான தட்டுக்களை பயன்படுத்தவும்.

உணவுகளுக்காக நீங்கள் தேர்ந்தெடுக்கும் பாத்திரங்களின் அளவு நீங்கள் எடுத்துக்கொள்ளும் உணவின் அளவில் தாக்கத்தை ஏற்படுத்தக் கூடும். ஒரு பெரிய தட்டில் வைக்கப்படும் உணவின் அளவு குறைவாகத் தோன்றும் அதே சமயம் ஒரு சிறு தட்டில் வைக்கப்படும் உணவின் அளவு அதிக அளவாகத் தோன்றும். சிறிய தட்டுக்களைப் பயன்படுத்தி உணவை எடுத்துக்கொள்வது, குறிப்பாக ஆரோக்கியமான உடல் எடையைக் கொண்டவர்கள் குறைந்த எரிசக்தி நுகர்வில் அதிக நிறைவான உணர்வை பெறுவார்கள் என்று ஆய்வு முடிவுகள் தெரிவிக்கின்றன. இந்த உளவியல் சார்ந்த யுக்தி உணவை அதிகம் எடுத்துக்கொள்வதை தடுத்து கட்டுப்பாட்டுடனான சிறந்த உணவு அளவுகளை எடுக்கவும் முழு நிறைவு பெறவும் உதவுகிறது.

16



17



இரவு உணவை சீக்கிரமாக மற்றும் குறைந்த அளவில் எடுத்துக்கொள்வதை கருத்தில் கொள்ளவும்

இரவு உணவுக்குப் பின் சக்தி அதிகம் செலவழிக்கப்படுவதில்லை என்பதை கருத்தில்கொண்டு இரவு உணவை சீக்கிரமாக மற்றும் குறைந்த அளவில் எடுத்துக்கொள்ளவும். மாலை வேளை உணவை ஒரு ரொட்டி அத்துடன் காய்கறி கூட்டு அல்லது சூப் என்ற அளவில் குறைவாக எடுத்துக்கொள்ளவும். இரவு உணவை தூங்கப் போவதற்கு நான்கு மணி நேரத்திற்கு முன்பாக எடுத்துக்கொள்வதை உறுதி செய்யவும். ஏனென்றால் இரவு உணவுக்குப் பின் உடனடியாக தூங்கச்செல்வது, உடல் எடை அதிகரிக்கக் காரணமாகிவிடும்.

சோடியம் மற்றும் பொட்டாசியம் அளவுகள் குறித்து கவனமாக இருக்கவும்

நாளொன்றுக்கு அதிகளவில் 9-12 G உப்பு அத்துடன் சேர்த்துக் குறைந்த அளவில் (3.5 G -க்கும் குறைவாக) பொட்டாசியத்தை எடுத்துக்கொள்வது உயர் இரத்த அழுத்தத்தை ஏற்படுத்தக் கூடும் அது இதயநோய் மற்றும் பக்கவாதம் போன்ற நோய் ஆபத்துகளை அதிகரிக்கும். உப்பின் அளவைக் குறைக்க சமைக்கும் போது உப்பு மற்றும் அதிகளவு உப்பு சுவை கொண்ட பொருட்களின் பயன்பாட்டை குறைத்துக் கொள்ளவும், உணவு மேஜையில் உப்பு அல்லது அதிக உப்பு கலந்த சுவைச் சாறுகள் (சாஸ்) வைப்பதைத் தவிர்க்கவும், உப்பு கலந்த சிற்றுண்டிகளை குறைத்துக் கொள்ளவும், உப்பு குறைவாக உள்ள உணவுப் பொருட்களை தேர்ந்தெடுக்கவும். அதிக உப்பு சத்தின் விளைவுகளை மட்டுப்படுத்த பொட்டாசியம் அதிகமுள்ள பிரஷ் பழங்கள் (அவகாடோ, வாழைப்பழம், ஆரஞ்சு போன்றவை) மற்றும் காய்கறிகளை (பீன்ஸ், உருளைக் கிழங்கு, கீரை, பிரகோலி, தக்காளி போன்றவை) உங்கள் உணவில் சேர்த்துக் கொள்ளவும்.

18



19



சிற்றுண்டியை சிறந்த முறையில் தேர்வுச் செய்யவும்

உடல் எடைக் குறைப்பில் ஈடுபடும் போது அனைத்து வகையான சிற்றுண்டிகளையும் ஒதுக்க வேண்டியதில்லை. உணவின் மீதான அத்த ஆர்வத்தை மட்டுப்படுத்த சிற்றுண்டிகள் பயன்படுகின்றன. ஆனால் அவற்றை பசியோடிருக்கும் போது மட்டுமே உண்ண வேண்டும் என்பது மிகவும் முக்கியமானது மாறாக அலுப்பை போக்க பொழுதுபோக்காக எடுத்துக் கொள்ளக்கூடாது. உடல் எடை மேலாண்மை மற்றும் ஒட்டுமொத்த ஆரோக்கியம் இரண்டையும் மேம்படுத்தக் கூடிய ஆரோக்கியமான சிற்றுண்டிகளைத் தேர்ந்தெடுக்கவும் (யோகார்ட், பால், பீன்ட் பட்டர், வீட்டில் தயாரித்த ட்ரெயில்மிக்ஸ், ஏர் பாப்ட் பாப்காரன், பனானா ஐஸ்கிரீம் போன்றவை) தொடர்ந்து முறையான திருப்தியளிக்கும் உணவை எடுத்துக் கொள்வது, தேவையில்லாமல் சிற்றுண்டி உண்ணும் பழக்கத்தைக் குறைக்கும்.

சூப்களை உங்கள் உணவின் ஒரு பகுதியாக தேர்ந்தெடுக்கவும்

ஒரு சிறிய அளவு கலோரி நுகர்வில் திருப்தியாக உணர் உங்கள் அன்றாட உணவில் குழம்பு அடிப்படையிலான சூப்களை சேர்த்துக் கொள்ளவும். குறிப்பாக உணவு உண்ணத் தொடங்கும் ஆரம்ப கட்டத்தில் சூப்கள் பயன்தரத்தக்கவை. அது உங்கள் உணவு உண்ணும் வேகத்தை குறைத்து உங்கள் பசியை மட்டுப்படுத்தும். உப்பு குறைந்த குழம்பு அல்லது டின்னில் அடைக்கப்பட்ட சூப் உடன் தொடங்கவும் மற்றும் பிரஷ் அல்லது உறைய வைக்கப்பட்ட காய்கறிகளை கொண்டு இளம் சூட்டில் அதை மேம்படுத்தவும். கிரீம் அடங்கிய சூப் குறித்து எச்சரிக்கையாக இருக்கவும், அதில் அதிகளவு கொழுப்புச் சத்து மற்றும் கலோரி அடங்கியிருக்கக் கூடும்.

20





21



அனைத்தையும் உண்ணலாம் என்ற வகையிலான ப.:பே உணவுகளைத் தவிர்க்கவும்

எல்லையில்லா விருப்பத்தேர்வுகளை எதிர்கொள்ளும்போது நீங்கள் எடுத்துக்கொள்ளும் உணவளவை நிர்வகிப்பது சவால் மிகுந்ததாக இருக்கும். முடிந்தவரை ப.:பெட் கவுண்டரிலிருந்து உணவை எடுத்து சாப்பிடுவதற்கு பதிலாக தேவையானவற்றை ஆர்டர் செய்து சாப்பிடவும், இவ்வாறு செய்வதனால் ப.:பெட் கவுண்டரிலிருக்கும் உணவுகளை அதிகம் சாப்பிடுவதைத் தவிர்க்கலாம்

நீல வண்ணத்திலான தட்டுக்களைப் பயன்படுத்தவும்

ஆச்சரியப்படத்தக்கவகையில் உங்கள் உணவுப் பாத்திரங்களின் வண்ணம் நீங்கள் எடுத்துக் கொள்ளும் உணவளவின் மீது தாக்கத்தை ஏற்படுத்தும். அதிகளவு உணவு தட்டின் நிறத்தோடு ஒன்றிணையும் போது நீங்கள் அதிகளவு உணவை எடுத்துக் கொள்ள நேரிடும் என்று ஆய்வுகள் தெரிவிக்கின்றன. கவனத்துடன் உண்பதை மேம்படுத்த பல்வேறு வண்ணச்சாயல்களுடனான தட்டுக்களைப் பயன்படுத்தவும். “பசியின்மை பத்திரிகை” என்ற இதழில் பிரசுரிக்கப்பட்ட 2018 ஆம் ஆண்டு ஆய்வு அறிக்கை நீல வண்ண தட்டுக்களைப் பயன்படுத்திய தனிநபர்கள் வெள்ளை அல்லது சிகப்பு நிற தட்டுக்களைப் பயன்படுத்தியவர்களை விட குறைந்த அளவே உணவை எடுத்துக்கொள்கிறார்கள் என்பதை வெளிப்படுத்தியது. நீல வண்ணம் குறிப்பிடத்தக்க வகையில் “விரும்பத்தக்க” உணவோடு சம்பந்தப்படாதது இதற்குக் காரணமாக இருக்கலாம் என்று மருத்துவ நிபுணர்கள் கருத்துத் தெரிவிக்கின்றனர்.

22





அன்றாட வாழ்க்கைமுறை மாற்றங்கள்

23



நன்றாக தோற்றமளிக்கவும் நன்றாக உணரவும்

பெரிய அளவிலான ஆடைகளை தூக்கி எறிந்துவிட்டு 'நன்றாக தோற்றமளிக்கவும் நன்றாக உணரவும்' என்ற தாரக மந்திரத்தை கடைப்பிடிக்கவும். அளவில் பெரிதான அல்லது அதிகளவு விரியக் கூடிய எந்த உடையையும் தானமாக வழங்கிவிடவும். உங்களுக்கு மகிழ்ச்சியையும் தன்னம்பிக்கையையும் அளிக்கும் சௌகரியமான ஆடைகளை வாங்கி அணியவும்.

போதுமான நேரம் தூங்கவும்

தினசரி இரவு போதுமான அளவில் குறைந்தபட்சம் 8 மணி நேரம் தூங்குவதை உறுதிசெய்யவும். சிக்காகோ பல்கலைக்கழகத்தில் சமீபத்தில் மேற்கொள்ளப்பட்ட ஆய்வில், தங்கள் தூக்க நேரத்தை 8 மணி நேரத்திற்கு நீடித்த தனிநபர்கள், அவ்வாறு பரிந்துரைக்கப்பட்ட தூக்க நேரத்தை கடைப்பிடிக்காதவர்களை விட ஒரு நாள் உணவை சுமார் 260 கலோரிகள் குறைவாக எடுத்துக் கொண்டார்கள் என்பதை வெளிப்படுத்தியது. இது ஒரு வாரத்தில் 2000 கலோரிகள் குறைவதற்கு சமமாகும். பல ஆரோக்கியமான நன்மைகளுடன், போதுமான நேரம் தூக்குவது, உடல் நலத்திற்கு பல நன்மைகளை வழங்குவதுடன் உடல் எடையை குறைக்க உதவும் எளிய மற்றும் பயனுள்ள வழியாகும்.

24



25



வழக்கமான படுக்கை நேரத்தை கடைப்பிடிக்கவும்

இரவு அதிகநேரம் கண்விழித்திருப்பதும் அடுத்த நாள் முழுவதும் அதிக கலோரிகள் நுகர நேர்வதும் ஒன்றுக்கொன்று தொடர்புடையவை என்று ஆய்வுகள் தெரிவிப்பதால், தினசரி ஒரே நேரத்தில் உறங்க செல்லவும், சீக்கிரமே படுக்கைக்கு செல்வது நடு இரவில் சிற்றுண்டி உண்ணும் வாய்ப்பை அகற்றி ஒட்டுமொத்த ஆரோக்கியத்துக்கு உதவுகிறது. மேலும் போதுமான அளவு தூக்கம் உடல் எடைக் குறைப்புடன் தொடர்புடையது ஆகவே படுக்கை நேரத்தை கண்டிப்பாக கடைப்பிடித்தல் என்பது எடைமேலாண்மைக்கான தீர்வாக அமையும். தொடர்ந்து முறையான தூக்க நேரத்தை கடைப்பிடித்து தூக்கத்தின் மூலம் உங்கள் உடல் ஆரோக்கியத்தை மேம்படுத்தவும்.

உங்கள் மனஅழுத்தத்தை கட்டுப்படுத்தவும்

மன அழுத்தத்தை செயல்திறன் மிக்க வகையில் மேலாண்மை செய்வது உடல் எடையைக் கட்டுப்படுத்துவதில் முக்கிய பங்கு வகிக்கிறது. வயிற்றுப்பகுதி கொழுப்பு, அதிக பசி உணர்வு மற்றும் அதிகளவு உணவு உண்ணுதல் ஆகியவற்றோடு தொடர்புடைய கார்டிசால் என்ற ஹார்மோன் மன அழுத்தம் அதிகரிக்கும் போது தூண்டப்பட்டு வெளியேற்றப்படுவதால் எடை மீண்டும் அதிகரிக்கிறது. மன அழுத்தம், பசி இல்லாத நிலையிலும் கூட அடிக்கடி கட்டுப்பாடு இல்லாத வகையில் உண்ணும் உணர்வை தூண்டுகிறது. அதிர்ஷ்டவசமாக, உடற்பயிற்சி, யோகா மற்றும் தியானம் போன்ற பல்வேறு யுக்திகள் மன அழுத்தத்தைக் கட்டுப்படுத்தி ஒட்டுமொத்த உடல்நலத்தை மேம்படுத்த உதவுகின்றன.

26



27



திரைக்கு முன் அமர்ந்திருக்கும் நேரத்தை கட்டுப்படுத்தவும்.

உங்கள் கைக்கணினி, டீ.பேன், கணினியல்லாத டி.வி எதுவாக இருந்தாலும் ஒரு திரைக்கு முன் நேரம் செலவழிப்பது உடலுழைப்பு அற்ற நடத்தையை ஊக்குவிக்கிறது. திரையில் ஆழ்ந்து அதற்கு முன்பாக அமர்ந்திருப்பது அதிகளவு உண்பதை எளிதாக்குகிறது. ஒவ்வொரு நாளும் திரைக்காட்சிகளை காணும் மற்றும் அதில் உலா வரும் நேரத்தை வரையறுத்துக்கொள்ள உங்களுக்கு நீங்களே ஒரு தடையை விதித்துக் கொள்ளவும்.



ஆரோக்கியமான

உணவு

வகைகளுக்கு மாறுதல்

28



வேகவைத்த காய்கறிகளை துணை உணவாக மாற்றியமைக்கவும்

உங்கள் உணவில் காய்கறிகளை சேர்த்துக் கொள்வது உடல் எடைக் குறைப்புக்கு உதவும் மற்றும் அத்தியாவசியமான ஊட்டச்சத்துக்களை வழங்கும். குறைந்தபட்சம் வீட்டில் இருக்கும்போதாவது வேகவைத்த காய்கறிகளை துணை உணவாக உட்கொள்வது பரிந்துரைக்கப்படுகிறது.

ஆரோக்கியமான எண்ணெய் வகைகளை தேர்ந்தெடுக்கவும்

சோயா பீன், பருத்திவிதை, சூரியகாந்தி விதை, கனோலா எண்ணெய் போன்ற பொதுவாக பயன்படுத்தப்படும் விதை மற்றும் வெஜிடபிள் எண்ணெய் வகைகள் அதிகளவு சுத்திகரிக்கப்பட்ட வகையைச் சேர்ந்தவை மற்றும் சமீபத்தில் பத்து ஆண்டுகளாக அனைத்து குடும்பங்களிலும் ஒரு அங்கமாக மாறிவிட்டன. ஒமேகா- 6 ஃபேட்டி ஆசிட் அளவுகள் அதிகம் இருந்தாலும், இதய ஆரோக்கியத்திற்குத் தேவையான ஒமேகா 3 அவற்றில் இல்லை. அதிகளவு ஒமேகா 6 மற்றும் குறைந்த அளவு ஒமேகா 3 என்ற விகிதத்தில் இருந்தால் அது அழற்சிக்கு வழிவகுக்கும் மற்றும் இதயநோய், புற்றுநோய், ஆஸ்டியோபோரோசிஸ் மற்றும் ஆட்டோ இம்பூன் குறைபாடு போன்ற நாட்பட்ட நோய்கள் ஏற்படக் காரணமாகின்றன என்று ஆய்வுகள் தெரிவிக்கின்றன. அம்மாதிரியான சுத்திகரிக்கப்பட்ட எண்ணெய்களுக்கு மாற்றாக ஆரோக்கியான வெர்ஜின் ஆலிவ் எண்ணெய், அவகாடோ எண்ணெய் மற்றும் தேங்காய் எண்ணெய் போன்றவற்றை தேர்ந்தெடுக்கவும்.

29



30



உங்கள் உணவிலிருந்து மைதா, ரொட்டி மற்றும் பாஸ்தா உணவு வகைகளை அகற்றவும்.

சுத்திகரிக்கப்பட்ட மாவு அல்லது மைதா, பாரம்பரிய ரொட்டி மற்றும் பாஸ்தா உணவு வகைகள் உடல் எடை அதிகரிக்க காரணமாக இருப்பதால் அவற்றைத் தவிர்க்கவும். அதற்கு பதிலாக ஒட்டுமொத்த உடல் ஆரோக்கியத்திற்கு, கோதுமை ரொட்டி, பல தானிய ரொட்டி மற்றும் அதே போன்ற ஆரோக்கியமான உணவு வகைகளை தேர்ந்தெடுங்கள்.



சமையல்

பழக்கவழக்கங்கள்

31



வீட்டு சமையல்

வீட்டில் சமைப்பதால் சமைக்கும் உணவில் உள்ளடங்கியிருக்கும் சத்துக்கள் குறித்து உங்களுக்கு முழுமையாகத் தெரியும் என்பதால் அந்த உணவு ஆரோக்கியமிக்கதாக இருப்பதை உறுதி செய்ய உதவுகிறது. நீங்களே உணவை தயாரிப்பதால் அதில் மறைமுகமாக ஏதாவது ஆரோக்கியமற்ற அல்லது அதிக கலோரிகளை அளிக்கும் உணவுகள் உள்ளடங்கியிருக்கிறதா என்பது குறித்து நீங்கள் கவலைப்படத் தேவையில்லை. குழந்தைகளுக்கு உடல்பருமன் ஆபத்து குறைவு மற்றும் உணவின் மேம்பட்ட தரம் ஆகியவை வீட்டில் சமைப்பதுடன் தொடர்புடையது என்று ஆய்வுகள் குறிப்பிடுகின்றன.

அடிப்படையான மூலப்பொருட்களைக் கொண்டு சமைக்கவும்.

பச்சை காய்கறிகள், பழங்கள், புரதம் மற்றும் முழுதானியங்கள் போன்ற முழு உணவுப்பொருட்களைக் கொண்டு உணவை புதிதாக தயார் செய்ய வேண்டியதன் அவசியத்தை வலியுறுத்துகிறது. இந்த முறையில் நீங்கள் கூடுதலாக சேர்க்கப்பட்ட எந்த மூலப்பொருட்களும் இல்லாத இயற்கையான உணவை உண்கிறீர்கள் என்ற நம்பிக்கையுடன் இருக்கலாம்.

32



33



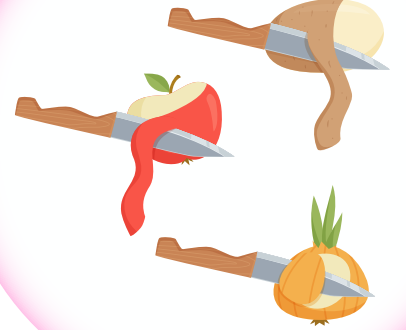
காய்கறிகளை பெரிது பெரிதாக நறுக்கவும்

சமையலுக்கு காய்கறிகளை நறுக்கும்போது அவற்றை பெரிதாக நறுக்கவும் அப்போதுதான் அவை குறைவாக எண்ணெய் உள்ளிழுக்கும். கொழுப்புச் சத்து உண்பதைக் குறைக்க சமைப்பதற்கு முன்பாக காய்கறிகளின் மீது சிறிதளவு எண்ணெய் தடவவும். அதன் மூலம் ஆரோக்கியமான மற்றும் மணம் மிகுந்த உணவை உறுதி செய்யவும். அளவில் பெரிய துண்டுகள் ஈரப்பதம் மற்றும் இயற்கை வண்ணத்தை தக்கவைத்து காய்கறிகளின் மதிப்பு மிக்க ஊட்டச்சத்துக்களைப் பாதுகாக்கிறது.

காய்கறிகளின் மேற்புற தோல் முழுவதையும் நீக்கிவிட்டாதீர்கள்.

ஊட்டச்சத்தை அதிகளவில் உண்ண, காய்கறிகளின் மேற்புற தோல் முழுவதையும் நீக்குவதை தவிர்க்கவும். மேற்புற தோலில் அடங்கியுள்ள நார்ச்சத்தானது நிறைவான உணர்வை பராமரித்து அடிக்கடி சிற்றுண்டி உண்ணும் போக்கை குறைக்க உதவுகிறது. ஆப்பிள்கள், உருளைக்கிழங்குகள், வெள்ளரிகள், கத்திரிக்காய்கள் மற்றும் தக்காளி போன்றவற்றை தோலுடன் சாப்பிடவும்.

34



35



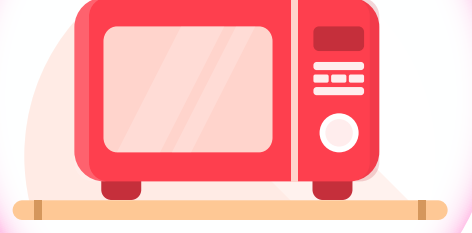
மூலிகைகள் மற்றும் மசாலாக்கள் மூலம் உணவுப் பண்டங்களை மணம்மிக்கதாக்கவும்

மூலிகைகள் மற்றும் மசாலாக்கள் மூலம் உணவுப் பண்டங்களை மணம்மிக்கதாக்கவும். கருப்பு மிளகு மற்றும் ஏலக்காய் போன்ற புதிதாக அரைத்த மசாலாப்பொருட்கள் உணவுப் பதார்த்தங்களுக்கு ருசியை அளித்து நோயெதிர்ப்புச் சக்தியை ஊக்குவித்து ஆரோக்கிய பலன்களை அளிக்கும் அதே வேளையில் எடை அதிகரிப்பதையும் தடுக்கிறது. இந்த மசாலாப் பொருட்கள் கலோரிகள் அல்லது சோடிய அளவை அதிகரிக்காமல் உணவுக்கு சுவையை வழங்குகின்றன. ப்ரஷ் ரோஸ்மேரி, துளசி மற்றும் கறிவேப்பிலை ஆகியவற்றைப் பயன்படுத்துவது உணவின் சுவையை அதிகரிக்கும். இந்த மசாலாப் பொருட்கள் கலோரிகள் அல்லது சோடிய அளவை அதிகரிக்காமல் உணவுக்கு சுவையை வழங்குகின்றன. ப்ரஷ் ரோஸ்மேரி, துளசி மற்றும் கறிவேப்பிலை ஆகியவற்றைப் பயன்படுத்துவது உணவின் சுவையை அதிகரிக்கும்.

36

காய்கறிகளை மைக்ரோவேவில் சமைத்தல்

காய்கறிகளை மைக்ரோவேவில் சமைப்பதை தேர்ந்தெடுக்கவும் ஏனென்றால் அது அவற்றின் ஊட்டச்சத்துக்களை தக்கவைத்துக்கொள்ள உதவுகிறது மற்றும் அது ஒரு விரைவான சமையல் முறையாகும். மைக்ரோவேவில் காய்கறிகளை வேகவைப்பது அதிகளவு கொழுப்புச்சத்தை சேர்க்காமல் சமையல் செய்யும் அற்புதமான வழிமுறையாகும், ப்ரோகோலியை வழக்கமான முறைகளில் கொதிக்க வைத்து வேக வைப்பதைவிட மைக்ரோவேவ் செய்வதில் அதிகளவு வைட்டமின் C தக்கவைக்கப்படுகிறது என்று ஆராய்ச்சி முடிவுகள் தெரிவிக்கின்றன.



37



வதக்குங்கள் பொரிக்காதீர்கள்

பொரிப்பதை தவிர்த்து அதற்கு பதிலாக வதக்குங்கள். நன்றாக பொரிக்கும் செயல்பாடுகள் அதிகளவு கொழுப்புச்சத்து உணவுக்குள் உள்ளிழுக்கப்பட வழிவகுக்கும். எக்ஸ்ட்ரா வெர்ஜின் ஆலிவ் ஆயிலில் வதக்குவது ஆரோக்கியமான சமையல் முறை. சமையல் எண்ணெய்களில் ஆலிவ் எண்ணெய் ஆன்டிஆக்ஸிடண்டுகள் மற்றும் ஃபைட்டோ நியூட்ரியண்ட்ஸ்களை அதிகளவில் மேம்படச் செய்கிறது. பேக்கிங், பிராய்லிங், ரோஸ்டிங், ஸ்ட்யூயிங் மற்றும் ஸ்டீமிங் போன்ற கொழுப்பு குறைவான மாற்று சமையல் நுட்பங்களை கருத்தில் கொள்ளவும்.



உடல் ரீதியாக சுறுசுறுப்பாக இருத்தல்

பொறுப்புத் துறப்பு:

கீழே வழங்கப்பட்டுள்ள தகவல்கள் ஒரு வழிகாட்டுதலுக்காக மட்டுமே. எந்த ஒரு பயிற்சியையும் தொடங்கும் முன்பாக, குறிப்பாக நீங்கள் ஏற்கனவே உடல் ஆரோக்கிய பிரச்சனைகள் அல்லது கவலைகளை கொண்டிருப்பவரென்றால் ஒரு தகுதி வாய்ந்த தொழில்முறை ஆரோக்கிய பராமரிப்பாளரிடம் கலந்துரையாடுவது பரிந்துரைக்கப்படுகிறது .

38



உடல் ரீதியாக சுறுசுறுப்பாக இருக்கவும்

கலோரிகளை எரிக்க, தொடர்ந்து முறையான உடற்பயிற்சியை மேற்கொள்ளவும். உடல் எடையைக் குறைக்க உதவும் வகையில் கலோரி குறைபாட்டை உருவாக்க வாரத்தில் ஐந்து நாட்கள் குறைந்தபட்சம் ஒரு மணி நேரம் உடற்பயிற்சி மேற்கொள்வதை இலக்காகக் கொள்ளவும். நாள்முழுவதும் சுறுசுறுப்பாக ஏதாவது செய்து கொண்டு இருக்கவும் மேலும் உடல் ஆரோக்கிய இலக்கை அடைவதற்கு நீண்ட நேரம் ஒரே இடத்தில் அமர்ந்துகொண்டு வேலை செய்வதைத் தவிர்க்கவும். நீண்ட நேரம் ஒரே இடத்தில் அமர்ந்து வேலை செய்வது புகைபிடிப்பதற்கு சமமானது!

தினசரி நடைப்பயிற்சி செய்யவும்

ஒரு உயரிய உடல் தகுதியை பராமரிப்பதற்கான ஒரு நிலையான மேலாண்மை செய்யக்கூடிய வகையில் தினசரி நடைப்பயிற்சியை மேற்கொள்ளவும். நடைப்பயிற்சி என்பது உடல் தகுதியை தக்கவைத்துக் கொள்வதற்கான ஒரு செயல்திறன் மிக்க வழியாக மட்டுமல்லாது ஒரு பரபரப்பான நாள் இறுதியில் உடலை அமைதிப்படுத்தும் ஒரு நடவடிக்கையாகவும் இருக்கும். நடைப்பயிற்சிக்கு பொதுவாக குறைந்த அளவே உடலுழைப்பு தேவை என்பதால் அதை முடித்த பிறகு உங்களுக்கு தீவிரமான பசி உணர்வு இருக்காது தீவிர உடலுழைப்பு தேவைப்படும் இதர உடற்பயிற்சிகளைப் போலல்லாமல், வழக்கமான நடைப்பயிற்சி குறிப்பிடத்தக்கவகையில் உங்கள் உடலுக்கான கூடுதல் கலோரித் தேவையை அதிகரிக்கச் செய்யாது. ஒரு பயனுள்ள மற்றும் பசியுணர்வுக்கு இணக்கமான வழிகளில் உங்கள் ஒட்டுமொத்த கலோரி தேவைக்கு எந்த ஒரு இடையூறையும் ஏற்படுத்தாமல் சுறுசுறுப்பாக இயங்குவதற்கான ஒன்றாக நடைப்பயிற்சி திகழ்கிறது.

39



வலுவூட்டும் உடற்பயிற்சிகளில் தீவிர கவனம் செலுத்தவும்

உடல் எடைக் குறைப்புக்கு கார்டியோவாஸ்குலார் நடவடிக்கைகளுக்கு பலர் முன்னுரிமை கொடுத்துவரும் நிலையில், மூன்றில் இரண்டு பராமரிப்பு பயிற்சிகளை ஒரு வலுவூட்டும் உடற்பயிற்சி அமர்வுகளாக மேற்கொள்வதை கருத்தில் கொள்ளவும். தசைகளை வளர்த்தெடுப்பது கலோரிகளை எரிக்க உதவுவதால் உங்களுக்கு விருப்பமான உடல் எடையை பராமரிப்பதில் அது ஒரு யுக்தி பூர்வமான தேர்வாக இருக்கும். அது வாரத்தில் ஒரு சில நாட்களுக்கு பளு தூக்கும் நடவடிக்கை மூலமாக இருக்கலாம் அல்லது வலுவூட்டும் குழு பயிற்சி வகுப்புகளில் பங்குபெறுவதன் மூலமாக இருக்கலாம், உங்கள் உடல் எடை பராமரிப்பு இலக்குகளுக்கு செயல்திறன் மிக்கவகையில் ஆதரவளிக்க, அதிகளவு கார்டியோ பயிற்சிகளுக்குப் பதிலாக உங்கள் உடலை டோன் செய்வதற்கு முன்னுரிமை அளிக்கவும்.

40



மேற்கோள்கள்

1. Obesity. Available at: https://www.who.int/health-topics/obesity#tab=tab_1. Accessed on December 27, 2023.
2. The 40 best ways to lose weight—and keep it off. Available at: <https://www.menshealth.com/weight-loss/a19536817/weight-loss-tips-1/>. Accessed on December 29, 2023.
3. Chart of high-fiber foods. Available at: <https://www.mayoclinic.org/healthy-lifestyle/nutrition-and-healthy-eating/in-depth/high-fiber-foods/art-20050948>. Accessed on December 29, 2023.
4. How to eat until 80% full (and why it's a key practice for weight loss). Available at: <https://www.precisionnutrition.com/eat-to-80-percent-full-infographic>. Accessed on January 04, 2024.
5. 13 simple ways to stop eating lots of sugar. Available at: <https://www.healthline.com/nutrition/14-ways-to-eat-less-sugar>. Accessed on December 29, 2023.
6. The 17 best ways to maintain weight loss. Available at: <https://www.healthline.com/nutrition/maintain-weight-loss>. Accessed on December 29, 2023.
7. 25 simple tips to make your diet healthier. Available at: <https://www.healthline.com/nutrition/healthy-eating-tips>. Accessed on December 29, 2023.
8. Healthy weight week: Tips and tricks to achieve ideal weight. Available at: <https://www.hindustantimes.com/lifestyle/health/healthy-weight-week-tips-and-tricks-to-achieve-ideal-weight-101674201374288.html>. Accessed on December 29, 2023.
9. Healthy diet. Available at: https://cdn.who.int/media/docs/default-source/healthy-diet/healthy-diet-fact-sheet-394.pdf?sfvrsn=69f1f9a1_2&download=true. Accessed on December 29, 2023.
10. 10 steps to a healthy weight. Available at: <https://www.healthinfo.org.nz/patientinfo/10%20steps%20to%20a%20healthier%20weight.pdf>. Accessed on December 29, 2023.
11. 24 ways to lose weight without dieting. Available at: <https://www.webmd.com/diet/ss/slideshow-no-diet-weight-loss>. Accessed on December 29, 2023.
12. 20 clever tips to eat healthy when eating out. Available at: https://www.healthline.com/nutrition/20-healthy-tips-for-eating-out#TOC_TITLE_HDR_6. Accessed on December 29, 2023.
13. Easy ways to control your eating. Available at: <https://www.webmd.com/diet/ss/slideshow-10-ways-to-control-eating>. Accessed on December 29, 2023.
14. 9 secrets of successful weight maintenance. Available at: <https://www.webmd.com/obesity/features/maintain-weight-loss>. Accessed on December 29, 2023.
15. 17 healthy cooking tips. Available at: <https://www.mdanderson.org/publications/focused-on-health/17-healthy-cooking-tips.h19-1592991.html>. Accessed on December 29, 2023.
16. Make your weight loss journey effective with these 5 cooking techniques. Available at: <https://timesofindia.indiatimes.com/life-style/health-fitness/weight-loss/make-your-weight-loss-journey-effective-with-these-5-cooking-techniques/p hotostory/92596934.cms>. Accessed on December 29, 2023.
17. Want to maintain your weight? Four exercise tips. Available at: <https://www.fitday.com/fitness-articles/fitness/weight-loss/want-to-maintain-your-weight-4-exercise-tips.html>. Accessed on December 29, 2023.
18. Potassium. Available at: <https://www.hsph.harvard.edu/nutritionsource/potassium/>. Accessed on January 04, 2024.
19. Smart snacking. Available at: <https://kidshealth.org/en/teens/healthy-snacks.html>. Accessed on January 04, 2024.
20. Eating properly at an all-inclusive. Available at: <https://www.familiprix.com/en/articles/eating-properly-at-an-all-inclusive>. Accessed on January 04, 2024.
21. 6 lifestyle practices to maintain a healthy weight. Available at: <https://acadianaweightlossurgery.com/blog/six-lifestyle-practices-to-maintain-healthy-weight>. Accessed on January 04, 2024.
22. Fugate-Whitlock E. Sitting is the new smoking. *Health Care Women Int.* 2019;40(4):345–346.
23. Improving your eating habits. Available at: https://www.cdc.gov/healthyweight/losing_weight/eating_habits.html#:~:text=If%20you%20find%20yourself%20eating,a%20healthy%20well%2Dbalanced%20meal. Accessed on January 04, 2024.
24. From eating off a blue plate to swapping your cutlery—nutritionist reveals the 5 ways to trick yourself slim. Available at: <https://www.thesun.co.uk/health/21525898/eating-blue-plate-cutlery-nutritionist-trick-yourself-slim/#:~:text=Most%20read%20in%20Diet%20%26%20Fitness&text=A%20study%20published%20in%202018,associated%20with%20'desirable'%20foods>. Accessed on January 04, 2024.
25. Weight management for a healthy heart. Available at: <https://www.ucsfhealth.org/education/weight-management-for-a-healthy-heart#>. Accessed on January 04, 2024.
26. Try these Indian high protein snack ideas that are a must if you want to lose weight. Available at: <https://www.ndtv.com/health/try-these-indian-high-protein-snack-ideas-that-are-a-must-if-you-want-to-lose-weight-1993570>. Accessed on January 04, 2024.
27. 5 Healthy bread that you can indulge in guilt-free. Available at: <https://www.ndtv.com/health/try-these-indian-high-protein-snack-ideas-that-are-a-must-if-you-want-to-lose-weight-1993570>. Accessed on January 04, 2024.



For the Use of a Registered Medical Practitioner, Hospital, or a Laboratory only.



©2024 CIMS Medica India Pvt. Ltd.



This is an independent publication wholly owned by CIMS Medica India Pvt. Ltd., (formerly known as UBM Medica India Pvt Ltd). The editorial matter published herein has been prepared by the professional editorial staff and validated by honorary specialist consultants from all fields of medicine without any vested influence whatsoever. Opinions expressed do not necessarily reflect the views of the publisher, editor, or editorial board. The copyright for such editorial matter in form, style of presentation, and content, whichever is applicable, is vested in CIMS Medica India Pvt. Ltd., and consequently with its principals/owners as applicable. The publisher bears no responsibility or liability for patent ownership or patent legality of any medical product mentioned or featured in the publication. Although great effort has been taken in compiling and evaluating the information given in this publication, the authors, publishers, and editors shall not be responsible or in any way liable for any errors, omissions or inaccuracies in this publication whether arising from negligence or otherwise howsoever or for any consequences arising therefrom. The inclusion or exclusion of any product name either in text or visual does not mean that the publisher advocates or rejects its use either generally or in any particular field/s. The information contained within should not be relied upon solely for final treatment decisions and shall only be used for reference purpose only. The publisher, authors and editors also expressly disclaim any and all liability to any person whatsoever in respect of any loss, damage, death, personal injury or other consequences whatsoever, however caused or arising, suffered by any such person by their use of or reliance upon, in any way, the information contained in this publication.

Corporate Office: Boomerang (Kanakia Spaces), Wing-B1, #403, 4th Floor, Chandiwali Farm Road, Chandiwali, Powai, Mumbai - 400 072, Maharashtra, India. Tel: 080-4346 4500, Fax: 080-4346 4529 | **Registered Office:** Margosa Building, #02, 13th Cross, Margosa Road, Malleshwaram, Karnataka, India. Tel: 080-4346 4500, Fax: 080-4346 4529 | **Regional Office:** 709, 7th Floor, Devika Tower, Nehru Place, New Delhi-110019, Board Line: 011 - 4285 4300 Fax: 011 - 4285 4310 | E-mail: enquiry.in@cims.co.in | URL: <http://corporate.mims.com>