

# Fantastic

# 40

ఆరోగ్యవంతమైన  
బరువు

సాధించడానికి

40 చిట్కాలు

మీరు సంతోషంగా మరియు ఆరోగ్యంగా ఉండడం కోసం మీ ఆదర్శనీయ బరువు సాధించే మరియు దానిని కొనసాగించే మీ ప్రయత్నాలకు మద్దతు అందించే చర్యత్మక చిట్కాలు, పోషకాహార అంతర్దృష్టలు మరియు జీవనశైలి సర్దుబాట్లు గురించి ఇక్కడ తెలుసుకోండి.



Scan to download  
the magazine in  
regional languages



INTAS

Xenith  
A Division of INTAS

# ఆరోగ్యవంతమైన బరువు

సాధించడానికి

40 చిట్కాలు



## విషయము

|  |    |
|--|----|
| ఆరోగ్యవంతమైన బరువు సాధించడానికి ఆరోగ్యవంతమైన మార్గాలు .....                          | 02 |
| మీకు తెలుసా?.....  | 02 |
| తగ్గించండి మరియు సాధించండి: 40 ఆరోగ్యవంతమైన బరువు చిట్కాల కోసం మీ మార్గదర్శిని ..... | 03 |
| ఆరోగ్యవంతంగా తినే అలవాట్లు.....  | 04 |
| రోజువారీ జీవనశైలిలో మార్పులు.....  | 12 |
| ఆరోగ్యవంతమైన ఆహార ప్రత్యామ్నాయాలు.....   | 14 |
| వండే అలవాట్లు.....   | 16 |
| శారీరకంగా చురుగ్గా ఉండడం.....  | 19 |
| రెఫరెన్సులు.....   | 21 |

ఆరోగ్యవంతమైన  
బరువు

సాధించడానికి

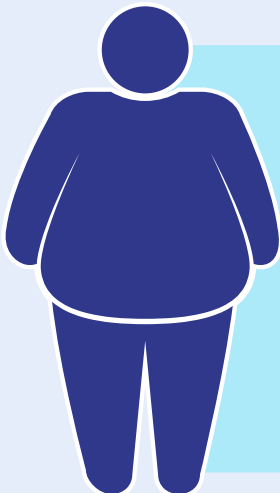
ఆరోగ్యవంతమైన మార్గాలు

## మీకు తెలుసా?

- అధిక బరువు మరియు ఊబకాయం అనేవి అసాధారణ లేదా అధిక స్థాయిలో కొవ్వు వేరుకుపోవడాన్ని సూచిస్తాయి. ఇది ఆరోగ్యానికి ప్రమాదం కలిగిస్తుంది.
- ప్రాణాంతకమైన దీర్ఘకాలిక పరిస్థితులకి, ప్రత్యేకించి గుండె జబ్బులు మరియు పక్షవాతం లాంటి గుండె సంబంధిత వ్యాధులకి ఇవి ప్రధాన కారణాలుగా ఉంటాయి.
- అధిక బరువు లేదా ఊబకాయం సమస్య నుండి ఉత్పన్నమయ్యే సమస్యల కారణంగా ప్రతి సంవత్సరం 4 మిలియన్ల మంది ప్రాణాలు కోల్పోతున్నారు.



అధిక బరువు మరియు ఊబకాయానికి దారితీసే కారకాలనేవి తరచుగా నివారించగలిగినవిగానే ఉంటాయి. ఆరోగ్యవంతమైన అలవాట్లు అవలంబించడం, క్రమమైన శారీరక శ్రమకు స్థానం కల్పించడం మరియు ఆహారం విషయంలో జాగ్రత్తగా ఉండడం లాంటి తగిన జోక్యాలతో వై సమస్యల నుండి తప్పించుకోవచ్చు.



బరువు నియంత్రణ



కేలరీ నియంత్రణ



ఎక్కువ కూరగాయలు



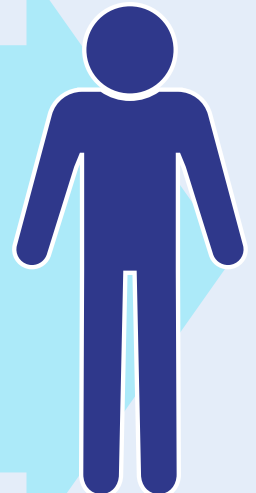
నీటి సమతౌల్యత

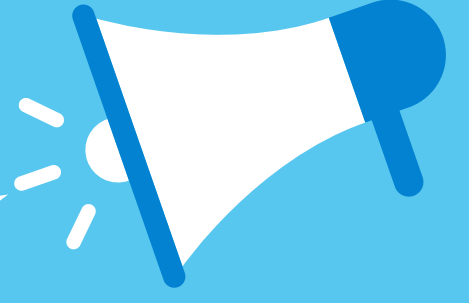


శారీరక శ్రమ



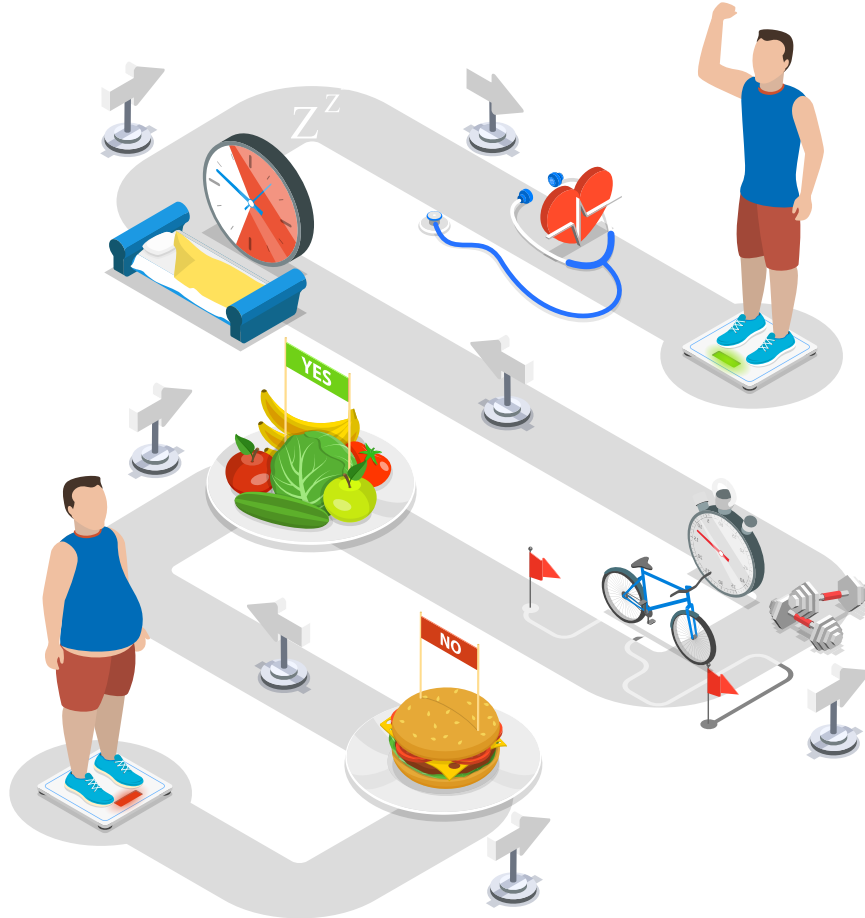
తగినంత నిద్ర





## తగ్గించండి మరియు సాధించండి: 40 ఆరోగ్యవంతమైన బరువు చిట్కాల కోసం మీ మార్గదర్శిని

బరువు నిర్వహణ అనే యుద్ధం విస్తృతంగా సాగుతున్న ప్రపంచంలో, శారీరక ఆరోగ్యంతో పాటు జీవన నాణ్యతను కూడా ప్రభావితం చేసే ఆరోగ్యవంతమైన బరువు అనేది సంపూర్ణ శ్రేయస్సుకి అత్యంత కీలకం అని గుర్తించడం అత్యవసరం. ఇందుకోసం 40 ఆచరణాత్మక మరియు సహాయకర చిట్కాలు అందించడం ద్వారా ఈ విస్తృత స్థాయి ఆందోళనను పరిష్కరించడంలో, అధిక బరువు తగ్గించుకోవడంలో మరియు శాశ్వత ఆరోగ్య సాధనలో ముందుకు సాగాలని కోరుకునే వారికి ఈ హ్యాండ్‌బుక్ మార్గదర్శకత్వం అందిస్తుంది.







ఆరోగ్యవంతంగా

తినే అలవాట్లు

01



సరైన ద్రవాలు త్రాగండి సమృద్ధంగా నీళ్లు తాగడం ద్వారా, చక్కగా హైడ్రేటెడ్ గా ఉండండి. సరైన శారీరక విధుల కోసం ఇది కీలకం.

నీళ్లు మీ ఆకలిని నియంత్రించడంలోనే కాకుండా, మీ జీవక్రియను కూడా మెరుగుపరుస్తుంది, శక్తి స్థాయిలు పెంచుతుంది. అలాగే, మరింత ప్రభావవంతమైన మరియు సమర్థవంతమైన వ్యాయామాన్ని సులభతరం చేస్తుంది. అదనపు హైడ్రేషన్ ప్రయాజనాల కోసం మిమ్మల్ని నేదతీర్చే ఒక కప్పు జ్యూస్/టీ తాగండి

02



## బ్రేక్ ఫాస్ట్ మానేయకండి

'అమెరికన్ జర్నల్ ఆఫ్ క్లినికల్ న్యూట్రిషన్'లో ప్రచురించబడిన ఒక పరిశోధన ప్రకారం, తమ దినచర్యలో బ్రేక్ ఫాస్ట్ ని భాగం చేసుకున్న వ్యక్తులు బరువు తగ్గడంలో అది సానుకూల ప్రభావం సూచించడంతో పాటు దీర్ఘకాలిక బరువు నిర్వహణలో విజయం కోసం అది సహాయపడినట్లు ఇతర అధ్యయనాల్లోనూ నిరూపితమైంది.



## ఉదయం తినే వాటిని పెద్ద మొత్తంలో తీసుకోండి

రోజులో ముందుకు సాగేకొద్దీ మీరు తీసుకునే ఆహార పరిమాణం తగ్గించండి. 'న్యూట్రియెంట్స్' జర్నల్లోని ఒక అధ్యయనం ప్రకారం, రోజు ప్రారంభంలో ఎక్కువ కేలరీలు తీసుకోవడమనేది బరువులో మార్పు కోసం ప్రయోజనం అందిస్తుంది.

## మీ ఆహారంలో భాగాలు తగ్గించండి

మీ ఆహారంలో భాగాలు సరైన నిష్పత్తిలో లేకపోతే, వాటి పరిమాణాలు మార్పిచేయండి. మీ ఆహార రకం మార్చకుండానే మీరు తినే పరిమాణం మార్పడం ద్వారా బరువు తగ్గవచ్చు.

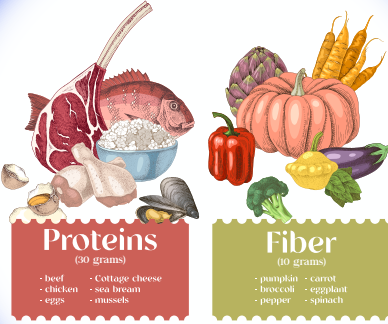
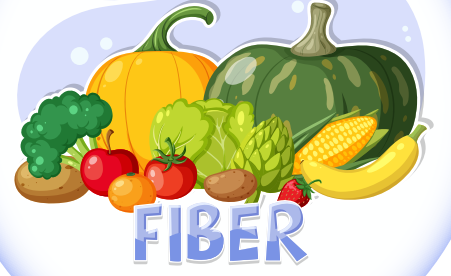


## రోజుకి 100 కేలరీలు చొప్పున మీరు తీసుకునే ఆహారం తగ్గించండి

సిద్ధాంతపరంగా, 100 కేలరీలు చొప్పున ఆహారం తగ్గించడం ద్వారా, తక్కువ ప్రయత్నంతోనే నెలకీ దాదాపుగా ఒక పౌండ్ బరువు (1 lb = 3500 కేలరీలు) తగ్గించవచ్చు. దీంతోపాటు, నెమ్మదిగా తినడం ద్వారా కూడా అదనపు క్యాలరీలు తగ్గించుకోవచ్చు. ఎందుకంటే, మీ కడుపు నిండిందనే భావన కలగడానికి సుమారుగా 15 నుండి 20 నిమిషాలు పడుతుంది.

## ఎక్కువ పీచు తీసుకోండి

సంతృప్తికరమైన మరియు మృదువైన జీర్ణక్రియ ప్రక్రియ కోసం మీ ఆహారంలో పీచు పదార్థాలు చేర్చుకోండి. మీయో క్లినిక్ సిఫార్సు చేస్తున్న ప్రకారం, పురుషులు ప్రతిరోజూ 30 నుండి 38 గ్రాముల పీచు తీసుకునే లక్ష్యంగా ఆహారం తీసుకోవాలి. మీ రోజువారీ ఆహారంలో పీచు భాగం కావడం కోసం ముడి గోధుమలతో చేసిన రొట్టెలు, ఓట్స్, యాపిల్స్, బెర్రీలు, వచ్చి బఠానీలు, బాదం, బ్రోకలీ, కాయధాన్యాలతో పాటు పీచు సంవృద్ధంగా ఉండే ఆహారాలు తినండి.



## 30/10 భోజనం తినండి

అప్రయత్నంగా బరువు తగ్గడంతో పాటు సంపూర్ణ ఆరోగ్యం కోసం మీ ప్రతి భోజనంలో తగినంత ప్రోటీన్ మరియు పీచు పదార్థాలకి ప్రాధాన్యత ఇవ్వండి. ప్రతి భోజనంలోనూ కనీసం 30 గ్రాముల ప్రోటీన్ మరియు 10 గ్రాముల పీచు ఉండేలా ఒక కొత్త ఆహారపు అలవాటుని సొంతం చేసుకోండి. ఈ కలయిక అనేది కండరాల నిర్వహణ మరియు పెరుగుదలకు మద్దతు అందిస్తుంది. అదే సమయంలో, భోజనం సమయంలో సంతృప్తికర అనుభూతి అందిస్తుంది. మీరు మళ్ళీ ఏదైనా తినేవరకు మీ కడుపుని నిండుగా ఉంచడంలో సహాయపడుతుంది.

## మీకు ఆకలిగా ఉన్నప్పుడు మాత్రమే తినండి

ఆకలి మీ శరీరంలో శక్తి అవసరాలు తీర్చే తప్ప, అది మీ బలహీనత కానివ్వకండి. సుదీర్ఘ ఉపవాసం అనేది తరచుగా అతిగా తినేయనికి దారితీస్తుందని అధ్యయనాలు నొక్కి చెబుతున్నాయి కాబట్టి, మీ శరీర సంకేతాల మీద శ్రద్ధ వహించండి. భోజనాల మధ్యలో ఆకలిగా అనిపిస్తే - ప్రోటీన్లు మరియు పీచు అధికంగా ఉండే యాపిళ్లు, ముడిశనగలు, వాల్ నట్లు, మొలకలు లేదా మఖానా లాంటివి తినండి. అలసట, ఆందోళన లేదా ఆకలితో సంబంధం లేని భావోద్వేగాలు అదుపు చేయడం కోసం ఆహారం తీసుకోవడానికి బదులుగా, ఆహారంతో సంబంధం లేని కార్యకలాపాలు చేయండి. మీ శ్రేయస్సు పెంచుకోవడం కోసం బ్రిన్స్, వాకింగ్ లేదా స్నేహితులతో ఫోన్లో మాట్లాడడం లాంటి వాటిని ప్రత్యామ్నాయంగా పరిగణించండి.



09

80%

## 80 శాతం కడుపు నిండివరకు మాత్రమే తినండి

మీకు కడుపు నిండిన భావన మొదలుకాగానే, అంటే, 80 శాతం కడుపు నిండిగానే తినడం ఆపేయండి. అంతకుమించి అతిగా తినకండి. తద్వారా, కడుపు కొంచెం ఖాళీగా ఉండగానే తినడం ఆపేయడం, నెమ్మదిగా తినాల్సిన ప్రాముఖ్యతను నొక్కి చెప్పడం, మీ ఆకలి సంకేతాలను సరైన మార్గంలో ఉంచడం మరియు అలవాటుగా తినేదానికంటే కొంచెం తక్కువ తినడం సాధ్యమవుతుంది.

## తినేముందు నీళ్లు తాగండి

శాస్త్రీయ పరిశోధనల ప్రకారం, భోజనానికి ముందు గ్లాసు నీళ్లు తాగడం వల్ల కడుపు నిండిన భావన వెరుగుతుంది మరియు ఆ భావన సుదీర్ఘంగా ఉంటుంది. వర్జీనియా టెక్లో నిర్వహించిన ఒక అధ్యయనం ప్రకారం, భోంచేయడానికి 30 నిమిషాల ముందు నీళ్లు తాగినవాళ్లందరూ తాగని వాళ్లకంటే 13 శాతం తక్కువగా తిన్నారు. నీళ్లు తాగడమనేది మీ ఆకలి నియంత్రించడంలో అదనపు ప్రోత్సాహకంగా ఉంటుంది.

10



11

## చక్కెరతో చేసిన స్నాక్స్ తినకండి

రక్తంలో చక్కెర స్థాయిలు త్వరగా వెంచడంతో పాటు ఇన్సులిన్ మరియు కొవ్వు నిల్వలు వెరగడానికి కూడా కారణమయ్యే చక్కెరతో చేసిన కుకీలు మరియు క్యాండీలు లాంటి ట్రీట్లకు బదులుగా ఆరోగ్యకరమైన చిరుతిళ్లు ఎంచుకోండి. భోజనాల మధ్యలో తీసుకునే ఆహారంలో పోషకాహార ఎంపికలు గొప్పగా ఉండడం కోసం తాజా పండ్లు మరియు గింజల మిశ్రమాలు లాంటి ప్రత్యామ్నాయాలు ఎంచుకోండి.

12

## క్రమం తప్పకుండా బరువు చూసుకోండి

బరువు నిర్వహణ కోసం, పురోగతి మీద అవగాహన కలిగి ఉండడం కోసం మరియు బరువు నియంత్రణ ప్రవర్తనలు ప్రోత్సహించడం కోసం క్రమం తప్పకుండా బరువు చూసుకోవడం ఒక విలువైన సాధనంగా ఉంటుంది. తరచుగా బరువు చూసుకునే వ్యక్తులు రోజువారీ కేలరీలు తక్కువగా తీసుకుంటారు. వాళ్లు బరువు తగ్గడంలో అది వారికి సహాయపడుతుంది. ఒక అధ్యయనం ప్రకారం, బరువు గురించి పట్టించుకోని వారితో పోలిస్తే, వారంలో ఆరు రోజులు బరువు చెక్ చేసుకునే వారు రోజుకి సగటున 300 కేలరీలు తక్కువగా వినియోగిస్తారు.



13

## కార్బోహైడ్రేట్లు పరిమితంగా తీసుకోండి

మీరు మీ ఆహారంలో కార్బోహైడ్రేట్లు రకాలు మరియు పరిమాణాల మీద శ్రద్ధగా దృష్టి పెట్టినప్పుడు మీ బరువు నిర్వహణ మరింత ప్రభావవంతంగా ఉంటుంది. వైట్ బ్రెడ్, పాస్తా మరియు పండ్ల రసాలు లాంటి రిఫైన్డ్ కార్బోహైడ్రేట్లు అధికంగా వినియోగించడమనేది మీ బరువు లక్ష్యాలు సాధించడంలో ఆటంకం కలిగిస్తుంది. కడుపు నిండిన భావన కలిగించే సహజ పీచు పదార్థాలు వాటిలో లేకపోవడమే అందుకు కారణం. పీచు తక్కువగా ఉండి ఆహారపదార్థాలనేవి బరువు పెరగడానికి మరియు స్థూలకాయానికి కారణమవుతాయి. కాబట్టి, కార్బోహైడ్రేట్లు పరిమితంగా తీసుకోవడమనేది బరువు తగ్గడంలో సహాయపడగలదు. కొన్ని అధ్యయనాల ప్రకారం, కార్బోహైడ్రేట్లు తక్కువగా ఉండి ఆహారం తీసుకునే వ్యక్తులు బరువు తగ్గడంతో పాటు ఆ తర్వాత కూడా వారి బరువుని దీర్ఘకాలం కొనసాగించే అవకాశం ఉంది.



14

## మనస్ఫూర్తిగా తినడం సాధన చేయండి

మనస్ఫూర్తిగా తినడంలో ఆకలి సంకేతాల మీద శ్రద్ధ వహించడం, పరధ్యానం లేకుండా నెమ్మదిగా తినడం మరియు ప్రతి ముద్దను ఆస్వాదించడం లాంటివన్నీ భాగంగా ఉంటాయి. భావోద్వేగభరితంగా ఆహారం తీసుకోవడం లాంటి ప్రవర్తనలు పరిష్కరించడం ద్వారా బరువు నిర్వహించడంలో ఇది సహాయపడుతుంది. వేగంగా తినడమనేది అతిగా తినడానికి దారితీస్తుంది మరియు ఆల్కహాల్ మరియు చక్కెర సోడాలతో శరీరంలోకి అదనపు కేలరీలు చేరుతాయి. కేలరీల విషయంలో స్పృహతో ఉండండి మరియు పోషకాహారాలకు ప్రాధాన్యత ఇవ్వడం కోసం రుచి విషయంలో హద్దులు పాటించండి.





15



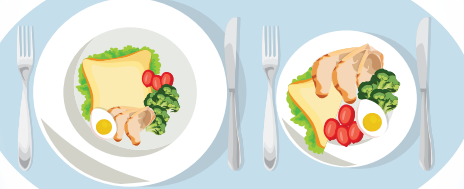
## ఫ్రూట్ జ్యూస్‌లకు బదులుగా పండ్లు తినండి

పండ్లు తినడం వల్ల నీళ్లు, పీచు, విటమిన్లు మరియు యాంటీఆక్సిడెంట్లు లభిస్తాయి మరియు వాటిలోని సహజ చక్కెరలు నెమ్మదిగా జీర్ణం కావడం వల్ల రక్తంలో చక్కెర పెరుగుదల నివారిస్తాయి. దీనికి విరుద్ధంగా, చాలా ఫ్రూట్ జ్యూస్‌లలో పీచు ఉండదు కాబట్టి, రక్తంలో చక్కెర స్థాయిలో త్వరగా పెరుగుతాయి. కొన్ని ఫ్రూట్ జ్యూసుల్లో అదనంగా కూడా చక్కెరలు ఉంటాయి మరియు వాటిలో నిజమైన పండ్ల పోషక ప్రయోజనాలు ఉండవు. అలాగే, వాటి కారణంగా శరీరంలోకి ఒకేసారి అధిక కేలరీలు చేరుతాయి.

## చిన్న ప్లేట్లలో తినండి

మీ వళ్లెం పరిమాణం అనేది మీరు తీసుకునే ఆహార పరిమాణం మీద ప్రభావం చూపుతుంది. ప్లేట్ పెద్దదిగా ఉన్నప్పుడు ఎక్కువ ఆహారం కూడా కొంచెంగా అనిపిస్తుంది. అయితే, ప్లేట్ చిన్నదిగా ఉన్నప్పుడు తక్కువ ఆహారం కూడా ఎక్కువగా ఉన్నట్లు అనిపిస్తుంది. చిన్న ప్లేట్‌లో తినడం వల్ల కడుపు నిండుగా తిన్నట్లు అనిపిస్తుంది మరియు తీసుకున్న పరిమాణం తక్కువగా ఉంటుంది. ఆరోగ్యవంతమైన శరీర బరువుతో ఉండేవారిలో ఈ అనుభూతి గొప్పగా ఉంటుందని పరిశోధనలు సూచిస్తున్నాయి. ఈ తరహా మానసిక భావన అనేది అతిగా తినడాన్ని నిరోధించడంలో సహాయపడుతుంది, తినే పరిమాణం నియంత్రించడంతో పాటు సంతృప్తిని ప్రోత్సహిస్తుంది.

16



17

## బాగా పొద్దుపోక ముందే తినండి మరియు తక్కువగా తినండి

రాత్రి భోజనం తర్వాత శక్తి వ్యయం పరిమితంగానే ఉంటుంది కాబట్టి, బాగా పొద్దుపోక ముందే తినడాన్ని మరియు తక్కువగా తినడాన్ని పరిగణనలోకి తీసుకోండి. వెజిటబుల్ కర్రీతో ఒక రోటీ తినడం లేదా సూప్ తీసుకోవడం లాంటి వాటికి పరిమితం కావడం ద్వారా, మీ సాయంత్రం భోజనం సులభంగా జీర్ణమయ్యేదిగా ఉండేలా చూసుకోండి. నిద్రపోవడానికి కనీసం నాలుగు గంటల ముందు రాత్రి భోజనం ముగించేలా చూసుకోండి. తిన్న వెంటనే పడుకోవడమనేది బరువు పెరిగడానికి దారితీయగలదు.

## మీ సోడియం మరియు పొటాషియం స్థాయిల విషయంలో స్పృహతో ఉండండి

అధికంగా, అంటే, రోజుకి సగటున 9 - 12 g ఉప్పు తీసుకోవడంతో పాటు చాలినంత పొటాషియం తీసుకోవడం (3.5 g కంటే తక్కువ తీసుకోవడం) అనేవి అధిక రక్తపోటుకు దారితీయడంతో పాటు గుండె జబ్బులు మరియు వక్షవాతం ప్రమాదం పెంచుతుంది. ఉప్పు తీసుకోవడం తగ్గించడానికి, వంట చేసే సమయంలో ఎక్కువ ఉప్పు వేయడం మరియు అధిక-సోడియం కలిగిన మసాలాలు వినియోగించడం పరిమితం చేయండి. డైనింగ్ టేబుల్ మీద ఉప్పు లేదా అధిక-సోడియం సాస్లు లేకుండా చూడండి, ఉప్పుగా ఉండే స్నాక్స్ తినడం తగ్గించండి మరియు తక్కువ సోడియం కలిగిన ఆహారాలు ఎంచుకోండి. పొటాషియం అధికంగా ఉండే తాజా పండ్లు (అవకాడోలు, అరటిపండ్లు, నారింజలు మొదలైనవి) మరియు కూరగాయలు (బీన్స్, బంగాళాదుంపలు, పాలకూర, బ్రోకలీ, టమాటాలు మొదలైనవి) లాంటివి మీ ఆహారంలో చేర్చుకోవడం ద్వారా సోడియం ఎక్కువయ్యే ప్రభావాలు నిరోధించండి.

18



19



## స్నాక్స్ విషయంలో తెలివిగా ఉండండి

బరువు తగ్గే ప్రయత్నంలో ఉన్నప్పుడు, మీరు అన్నిరకాల స్నాక్స్ ని దూరం వెళ్టాల్సిన అవసరం లేదు. ఆకలి కోరిక తీర్చడంలో చిరుతిండ్లు ప్రయోజనకరంగానే ఉన్నప్పటికీ, విసుగుతో ఉన్నప్పుడు కాకుండా ఆకలిగా ఉన్నప్పుడు మాత్రమే వాటిని తినడం కీలకం. బరువు నిర్వహణతో పాటు సంపూర్ణ ఆరోగ్యాన్ని కూడా ప్రోత్సహించే ఆరోగ్యకరమైన స్నాక్స్ (పెరుగు, పాలు, పీనట్ బటర్, ఇంట్లో తయారుచేసిన ట్రయల్ మిక్స్, నూనె లేకుండా వేయించిన పావ్ కార్స్, బనానా ఐస్ క్రీం మొదలైనవి) ఎంచుకోండి. క్రమం తప్పకుండా మరియు సంతృప్తికరమైన భోజనం చేయడమనేది అల్పాహారం తీసుకునే సంభావ్యతను తగ్గిస్తుంది.

## మీ ఆహారంలో సూప్లను భాగం చేసుకోండి

తక్కువ కేలరీలతో సంతృప్తి చెందడం కోసం ఉడకబెట్టిన పులుసు ఆధారిత సూప్లని మీ రోజువారీ భోజనంలో చేర్చుకోండి. భోజనం ప్రారంభంలో సూప్లు తీసుకోవడం వల్ల మీరు తినే వేగం తగ్గుతుంది మరియు మీ ఆకలిని తగ్గిస్తుంది. తక్కువ సోడియం కలిగిన ఉడికించిన సూప్ లేదా క్యాన్ సూప్ తో ప్రారంభించండి మరియు అందులో తాజా లేదా నిల్వ చేసిన కూరగాయలు వేసి, సిమ్మరింగ్ చేయండి. క్రీము సూప్ల విషయంలో జాగ్రత్త వహించండి. ఎందుకంటే, వాటిలో అధిక కొవ్వు మరియు కేలరీ పదార్థాలు ఉండవచ్చు.

20







21

## ఆల్-యూ-కెన్-ఈట్ బఫెలకి దూరంగా ఉండండి

మీ ఎదురుగా ఎంపికలు ఎక్కువగా ఉన్నప్పుడు మీరు నిర్ణీత పద్ధతిలో తినడం సవాలుగా మారుతుంది. కాబట్టి, మీకు అవసరమైన వాటిని మాత్రమే ఆర్డర్ చేసే పద్ధతిని ఎంచుకోండి. తద్వారా, ఆల్-యూ-కెన్-ఈట్ బఫెల పేరుతో ఎక్కువ తినేయడాన్ని నిరోధించండి.



## నీలం రంగు ప్లేట్లు ఉపయోగించండి

ఆశ్చర్యకర విషయం ఏమిటంటే, మీ ఆహార పదార్థాల రంగు అనేది మీరు తీసుకునే పరిమాణాన్ని ప్రభావితం చేస్తుంది. మీరు తీసుకునే ఆహారం మీ ప్లేట్ రంగులోనే ఉన్నప్పుడు మీరు ఎక్కువ ఆహారం తీసుకునే అవకాశం ఉన్నట్లు పరిశోధనలు వేర్కొంటున్నాయి. కాబట్టి, స్పృహతో తినడం కోసం మీరు తినే ప్లేట్ల రంగు కూడా పరిగణనలోకి తీసుకోండి. 'ఆవెటిట్ జర్నల్'లో 2018లో ప్రచురితమైన ఒక అధ్యయనం ప్రకారం, తెలుపు లేదా ఎరుపు రంగు ప్లేట్లు ఉపయోగించే వారి కంటే నీలం రంగు ప్లేట్లు ఉపయోగించే వ్యక్తులు తక్కువ ఆహారం తీసుకుంటున్నారు. నీలం రంగు అనేది 'వాంఛనీయ' ఆహారాల రంగులో ఉండకపోవడమే అందుకు కారణం అని వైద్య నిపుణులు వేర్కొంటున్నారు.

22





## రోజువారీ జీవనశైలిలో మార్పులు

23



### చక్కగా తయారవ్వండి, చక్కటి భావనతో ఉండండి

ఎక్కువ లాజుగా ఉండి దుస్తులకి దూరంగా ఉండడం ద్వారా, "చక్కగా తయారవ్వండి, చక్కటి భావనతో ఉండండి" మంత్రం పఠించండి. మీకు చాలా వదులుగా ఉండే, బాగా సాగే దుస్తులను ఇతరులకు ఇచ్చేయండి. మీకు ఆనందం మరియు విశ్వాసం అందించే సౌకర్యవంతమైన దుస్తులు కొనుగోలు చేయండి.

### తగినంత సమయం నిద్రపోండి

ప్రతిరాత్రి కనీసం 8 గంటలు నిద్రపోవడం లక్ష్యంగా వెట్టుకోవడం ద్వారా, మీరు తగినంత నిద్రపోతున్నారని నిర్ధారించుకోండి. చికాగో విశ్వవిద్యాలయంలో ఇటీవల నిర్వహించిన ఒక అధ్యయనం ప్రకారం, సిఫార్సు చేసిన వ్యవధిపాటు నిద్రపోలేని వారితో పోలిస్తే, నిద్ర వ్యవధిని 8 గంటలుగా పెంచుకున్న వ్యక్తులు రోజుకి సుమారుగా 260 కేలరీలు తక్కువ తీసుకుంటున్నారు. ఈ మొత్తం అనేది వారానికి దాదాపుగా 2,000 కంటే తక్కువ కేలరీలకి సమానంగా ఉంటుంది. తగినంత సమయం నిద్ర పోవడమనేది ఇతర అనేక ఆరోగ్య ప్రయోజనాలు అందించడంతో పాటు బరువు నిర్వహణకు సైతం ఒక సులభమైన మరియు సమర్థవంతమైన మార్గంగా ఉంటుంది.

24



25



## ప్రతిరోజూ నిర్ణీత సమయానికి నిద్రించండి

అర్ధరాత్రి వరకు నిద్రపోకుండా ఉండడమనేది రోజు మొత్తంలో ఎక్కువ కేలరీలు తీసుకోవడానికి కారణమవుతుందని పరిశోధనలు సూచిస్తున్నాయి. కాబట్టి, ప్రతిరోజూ నిర్ణీత సమయానికి నిద్రపోవడం అలవాటు చేసుకోండి. త్వరగా నిద్రపోవడం వల్ల అర్ధరాత్రి ఆకలివేసి అవకాశం ఉండదు. తద్వారా, సంపూర్ణ ఆరోగ్యానికి దోహదం చేస్తుంది. అంతేకాకుండా, తగినంత నిద్ర అనేది బరువు తగ్గడంతోనూ ముడిపడి ఉంటుంది. కాబట్టి, నిర్ణీత సమయానికి నిద్రపోవడమనేది బరువు నిర్వహణలో సహాయపడుతుంది. క్రమబద్ధంగా నిద్ర పోవడం ద్వారా, మెరుగైన ఆరోగ్యం సాధించండి.

## మీ ఒత్తిడి స్థాయిలు నియంత్రించండి

ఒత్తిడిని సమర్థవంతంగా నిర్వహించడమనేది బరువు నియంత్రణలో కీలక పాత్ర పోషిస్తుంది. ఒత్తిడి స్థాయిలు వెరగడమనేది కార్మిసాల్ విడుదలను ప్రేరేపించడం ద్వారా మళ్ళీ బరువు వెరగడానికి దారి తీస్తుంది. ఎందుకంటే, ఈ హార్మోన్ అనేది పొట్టచుట్టూ కొవ్వు చేరడం, ఆకలి వెంచడం, ఎక్కువ ఆహారం తీసుకునే ప్రేరేపించడంతో సంబంధం కలిగి ఉంటుంది. ఒత్తిడిలో ఉన్నప్పుడు ఆకలి తీనప్పటికీ, ఎక్కువగా తినేలా ప్రేరేపిస్తుంది. అదృష్టవశాత్తూ, వ్యాయామం, యోగా మరియు ధ్యానం లాంటి వివిధ వ్యూహాలనేవి ఒత్తిడిని ఎదుర్కోవడంలో మరియు సంపూర్ణ శ్రేయస్సుని మెరుగుపరచడంలో సహాయపడతాయి.

26



27



## స్క్రీన్ టైమ్ ని పరిమితం చేయండి

ట్యాబ్లెట్, ఫోన్, కంప్యూటర్ లేదా టీవీ చూస్తూ గడవడమనేది మీరు నిశ్చల స్థితిలోనే ఉండిపోవడానికి దారితీస్తుంది. స్క్రీన్ చూస్తూ గడిపే సమయంలో అప్రయత్నంగానే అతిగా తినడం జరుగుతుంది. ప్రతిరోజూ మీరు స్క్రీన్ చూడడం లేదా సర్ఫింగ్ చేసే సమయాన్ని పరిమితం చేస్తూ, మీకంటూ ఒక నిర్బంధ సమయం ఉండేలా చూసుకోండి.



## ఆరోగ్యవంతమైన ఆహార ప్రత్యామ్నాయాలు

28



### సైడ్ డిష్లుగా ఉడికించిన కూరగాయలు తినండి

మీ ఆహారంలో కూరగాయలు భాగం చేసుకోవడం వల్ల మీరు బరువు తగ్గడంతో పాటు మీకు అవసరమైన పోషకాలు అందుతాయి. కనీసం మీరు ఇంట్లో ఉన్నప్పుడైనా ఉడికించిన కూరగాయలను సైడ్ డిష్లుగా తినడం మంచిది.

### ఆరోగ్యవంతమైన నూనెలు ఎంచుకోండి

సర్వసాధారణంగా ఉపయోగించే విత్తనాల మరియు కూరగాయల నూనెలు, సోయాబీన్, పత్తి గింజలు, పొద్దుతిరుగుడు మరియు కనోలా నూనెలు లాంటివి అత్యంత ఎక్కువ స్థాయిలో ప్రాసెస్ చేయబడుతాయి. ఇటీవలి దశాబ్దాల్లో వీటి వినియోగం ప్రబలంగా ఉంటోంది. వీటిలో ఒకటిగా -6 కొవ్వు ఆమ్లాలు సమృద్ధిగా ఉన్నప్పటికీ, గుండె-ఆరోగ్యానికి మేలు చేసే ఒకటిగా -3 ఆమ్లాలు వాటిలో లేవు. ఒకటిగా-6 మరియు ఒకటిగా-3 మధ్య నిష్పత్తిలో తీడా ఎక్కువగా ఉన్నప్పుడు అది ఇన్ఫ్లమేషన్ కి దారితీస్తుందని మరియు గుండె జబ్బులు, క్యాన్సర్, ఆస్టియోపోరోసిస్ మరియు ఆటో ఇమ్యూన్ రుగ్మతలు లాంటి దీర్ఘకాలిక పరిస్థితులకు దారితీస్తుందని పరిశోధనలు వేర్కొంటున్నాయి. కాబట్టి, ప్రాసెస్ చేసిన ఇలాంటి నూనెలకు బదులుగా ఎక్స్ట్రా వర్జిన్ ఆలివ్ నూనె, అవకాడో నూనె మరియు కొబ్బరి నూనె లాంటి ఆరోగ్యకరమైన ప్రత్యామ్నాయాలు ఎంచుకోండి.

29



30



## మీ భోజనంలో మైదా, బ్రెడ్ మరియు పాస్తాలకు చోటు ఇవ్వకండి

రిఫైన్డ్ పిండి తీదా మైదా, సాంప్రదాయ బ్రెడ్ మరియు పాస్తా లాంటివి బరువు పెరగడానికి కారణమవుతాయి కాబట్టి, వాటిని దూరం పెట్టండి. వాటికి బదులుగా, సంపూర్ణ ఆరోగ్యం కోసం బ్రౌన్ బ్రెడ్, మల్టీగ్రెయిన్ బ్రెడ్తో పాటు ఆ రకమైన ఎంపికలను పరిగణనలోకి తీసుకోండి.



## వండీ అలవాట్లు

31



### ఇంట్లో వండుకోండి

ఇంట్లో వండుకోవడం అనేది మీ భోజనం మీకు ఆరోగ్యకరంగానే ఉంటుందని నిర్ధారించడానికి మిమ్మల్ని అనుమతిస్తుంది. ఎందుకంటే, ఆ భోజనం గురించి మీకు పూర్తి అవగాహన ఉంటుంది. మీ భోజనాన్ని మీరే సిద్ధం చేసుకోవడం వల్ల కనిపించని అనారోగ్యకర లేదా అధిక కేలరీల పదార్థాల గురించి మీరు ఆందోళన చెందాల్సిన అవసరం ఉండదు. ఇంట్లోనే వంట చేసేకువడం వల్ల స్థూలకాయం ప్రమాదం తగ్గడంతో పాటు ఆహారం నాణ్యత మెరుగ్గా ఉండడం, ప్రత్యేకించి పిల్లల్లో సమస్యలు వచ్చే ప్రమాదం తగ్గుతుందని అధ్యయనాలు చెబుతున్నాయి.

### ప్రాథమిక దినుసులతో వంట చేసుకోండి

పచ్చి కూరగాయలు, పండ్లు, ప్రోటీన్లు మరియు తృణాహారాలు లాంటి సంపూర్ణ పదార్థాలతో వంట చేసుకోవడం అనేది ఇందులో భాగంగా ఉంటుంది. తద్వారా, జోడించిన పదార్థాలేవీ లేకుండా మీరు సహజమైన ఆహారం తీసుకుంటున్నారని మీరు విశ్వసించవచ్చు.

32





33



## కూరగాయలను వెద్ద సైజుల్లో ముక్కలు చేయండి

కూరగాయలను వెద్ద ముక్కలుగా కోయండి. తద్వారా, అవి తక్కువ నూనె పీల్చుకుంటాయి. కొవ్వు తీసుకోవడం తగ్గించడం కోసం, వంట చేయడానికి ముందు పదార్థాలకి కొద్దిగా నూనె రాయండి. తద్వారా, ఆరోగ్యకరమైన మరియు మరింత సువాసనగల ఫలితం పొందండి. కూరగాయలను వెద్ద ముక్కలుగా కోసినప్పుడు వాటిలో తీమ మరియు సహజ రంగుతో పాటు పోషక విలువలు కూడా నష్టపోకుండా ఉంటాయి.

## కూరగాయలకి పూర్తిగా తొక్క తీసేయకండి

పోషకాలు కోల్పోకుండా ఉండాలంటే, కూరగాయలకి పూర్తి స్థాయిలో తొక్క తీసేయకండి. కూరగాయల తొక్కలోని పీచు అనేది కడుపు నిండిన అనుభూతి అందించడంలో సహాయపడుతుంది మరియు తరచుగా స్నాక్స్ తినాలనే కోరికకు అడ్డుకట్ట వేస్తుంది. యాపిల్స్, బంగాళదుంపలు, దోసకాయలు, వంకాయలు మరియు టొమాటోలు లాంటి కూరగాయలకు తొక్క తీయకండి.

34



35



## మూలికలు మరియు సుగంధ ద్రవ్యాలు వేయడం ద్వారా వంటకాలను రుచిగా చేయండి

మూలికలు మరియు సుగంధ ద్రవ్యాలతో వంటకాల పరిమళం వెంచండి. నల్ల మిరియాలు మరియు ఏలకులతో తాజాగా రుబ్బిన మసాలాలు రుచిని జోడించడంతో పాటు బరువు పెరగకుండా నిరోధిస్తాయి మరియు రోగనిరోధక శక్తిని వెంచడం ద్వారా ఆరోగ్య ప్రయోజనాలు అందిస్తాయి. ఈ మసాలాలనేవి అదనపు కేలరీలు లేదా సోడియం జోడించకుండానే ఆహారానికి గొప్ప రుచి అందిస్తాయి. సాధారణ వంటకానికి ఆకర్షణ వెంచడానికి తాజా రోస్మేరీ, తులసి మరియు కరివేపాకు లాంటివి ఉపయోగించండి.



36

## కూరగాయలను మైక్రోవేవ్ లో వండండి

కూరగాయలను మైక్రోవేవ్ లో వండడం వల్ల వాటిలో పోషకాలు నష్టపోకుండా ఉంటాయి. వంట కూడా త్వరగా సిద్ధమవుతుంది. మైక్రోవేవ్ లో కూరగాయలను ఆవిరి మీద ఉడికించడమనేది అధిక కొవ్వు చేర్చకుండా ఉడికించడానికి ఒక అద్భుతమైన మార్గంగా ఉంటుంది. ఒక అధ్యయనం ప్రకారం, బ్రోకలీని మైక్రోవేవ్ లో వండడం వల్ల ఆవిరి మీద వండడం లేదా ఉడికించినప్పటి కంటే ఎక్కువ మొత్తంలో సి విటమిన్ నష్టపోకుండా ఉంటుంది.



37

## వేయించడం కంటే గ్రీవీలాగా చేసుకోండి

కూరగాయలను తీవ్రంగా వేయించడం కంటే, గ్రీవీ లాగా వండుకోండి. వేయించడం వల్ల వంటకంలో కొవ్వు పరిమాణం పెరుగుతుంది. కూరగాయల్లోని తీమ మొత్తం ఆవిరవుతుంది. ఎక్స్ట్రా వర్జిన్ ఆలివ్ నూనెలో కూరగాయలు వేయించడమనేది ఆరోగ్యకరమైన వంట పద్ధతిగా ఉంటుంది. ఎందుకంటే, ఆలివ్ నూనె ఉపయోగించడం వల్ల వంటలో యాంటీఆక్సిడెంట్లు మరియు ఫైటోన్యూట్రియెంట్లు అత్యధిక మొత్తంలో ఉంటాయి. బేకింగ్, బ్రాయిలింగ్, రోస్టింగ్, స్టయింగ్ మరియు స్టీమింగ్ లాంటి తక్కువ-కొవ్వు ఉండే ప్రత్యామ్నాయ వంట పద్ధతులు పరిగణనలోకి తీసుకోండి.





## శారీరకంగా చురుగా ఉండడం

### బాధ్యత నిరాకణ:

క్రింద అందించిన సమాచారమనేది సాధారణ మార్గదర్శకత్వం కోసం మాత్రమే. ఏదైనా వ్యాయామం ప్రారంభించే ముందు, ప్రత్యేకించి మీకు ఇప్పటికే ఏవైనా ఆరోగ్య పరిస్థితులు లేదా ఆందోళనలు ఉంటే, ఆర్థో కలిగిన ఆరోగ్య సంరక్షణ నిపుణులను సంప్రదించడం మంచిది.

38



## శారీరకంగా చురుగా ఉండండి

కేలరీలు ఖర్చు చేయడానికి సాధారణ శారీరక శ్రమ చేయండి. కేలరీల పరిమాణం తగ్గించడానికి, బరువు తగ్గడంలో సహాయపడటానికి వారానికి ఐదు రోజులపాటు ప్రతిరోజూ కనీసం ఒక గంట వ్యాయామం చేయడం లక్ష్యంగా వెట్టుకోండి. రోజంతా చురుగా ఉండండి మరియు మీ మొత్తం ఫిట్నెస్ లక్ష్యాలకు మద్దతు అందించడం కోసం ఎక్కువసేపు కూర్చునే ఉండడాన్ని నివారించండి. సుదీర్ఘ సమయం ఒకేచోట కూర్చుని ఉండడమనేది పొగతాగడం లాంటిది!

## ప్రతిరోజూ నడవండి

గరిష్ట శారీరక దృఢత్వం నిర్వహించడం కోసం రోజువారీ నడవడాన్ని ఒక స్థిరమైన మరియు నిర్వహించదగిన మార్గంగా ఎంచుకోండి. నడక అనేది మీరు ఒక స్థిరమైన ఆకారంలో ఉండడం కోసం ఒక సమర్థ సాధనంగా మాత్రమే కాకుండా, రోజువారీ శ్రమ తర్వాత ఒక ప్రశాంతమైన చర్యగా కూడా ఉపయోగపడుతుంది. నడక అనేది తక్కువ తీవ్రత కలిగిన శ్రమ కాబట్టి, దాని తర్వాత మీకు తీవ్రంగా ఆకలి వేసే పరిస్థితి ఉండదు. ఎక్కువ శ్రమతో కూడిన వర్కవుట్లు లాగా కాకుండా, సాధారణ నడక అనేది మీ శరీరానికి అదనపు కేలరీల అవసరాన్ని గణనీయంగా వెంచదు. మీరు తీసుకునే మొత్తం కేలరీల పరిమాణంలో అంతరాయం కలిగించకుండా, మీరు చురుకుగా ఉండటానికి మరియు ఆకలి కలిగించే మార్గంగా నడక ఉపయోగపడుతుంది.

39



## స్ట్రెంగ్త్ ట్రైనింగ్ మీద దృష్టి పెట్టండి

బరువు తగ్గడం కోసం చాలామంది గుండె సంబంధిత వ్యాయామాలకు ప్రాధాన్యం ఇస్తుంటారు. అయితే, మూడు మెయింటెనెన్స్ వర్క్‌వుట్లలో రెండు స్ట్రెంగ్త్ ట్రైనింగ్ సెషన్లుగా ఉండేలా చూసుకోండి. కండరాల నిర్మాణం అనేది క్యాలరీలు ఖర్చు చేయడంలో ప్రయోజనకరంగా ఉంటుంది. మీరు కోరుకునే బరువు నిర్వహణలో ఇదొక వ్యూహాత్మక ఎంపికగా ఉంటుంది. వారంలో కొన్నిరోజులు ప్రీ వెయిట్లు ఎత్తడం ద్వారా లేదా స్ట్రెంగ్త్ ట్రైనింగ్ గ్రూప్ వ్యాయామ తరగతుల్లో పాల్గొనడం ద్వారా, మీ బరువు నిర్వహణ అక్షయాలను సమర్థంగా చేరుకోవడం కోసం అధిక కార్డియో వ్యాయామాల కంటే, మీ శరీరాన్ని టోన్ చేయడానికి ప్రాధాన్యం ఇవ్వండి.

40



# రెఫరెన్సులు

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://acadianaweightlosssurgery.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>