

एक भी दिन खाना छोड़ना पड़ सकता है भारी

आजकल ऐसी कई डायट्स हैं जो फास्टिंग को प्रमोट कर रही हैं या खाना स्किप करने पर जोर दे रही हैं। इन डायट्स के कई फायदे भी बताए जा रहे हैं। हालांकि इस तरह के डायट प्लान हर किसी के लिए सही नहीं। एक भी दिन के लिए खाना छोड़ना आपके शरीर को कई तरह से नुकसान पहुंचा सकता है। इसलिए अगर आप फास्टिंग के लिए सोच रहे हैं तो पहले अपने न्यूट्रिशनलिस्ट से कंसल्ट कर लें। यहां कुछ वजहें हैं जो बताती हैं कि क्यों आपको खाना नहीं छोड़ना चाहिए।

धीमा हो सकता है आपका मेटाबॉलिज्म: अगर आप वजन कम करने के लिए यह तरीका अपनाने के बारे में सोच रहे हैं तो इसका उल्टा असर हो सकता है। आपका शरीर भूखे रहने के लिए तैयार होता है तो कुछ कैलरी बर्न होती है और शरीर कम से



एजेंसी (वेब वार्ता न्यूज)

कम ऊर्जा का इस्तेमाल करता है। व्रत रहने का बहुत बड़ा असर मेटाबॉलिज्म पर पड़ता है। आपको वजन कम करने के लिए भूखा रहना है तो पहले एक्सपर्ट से बात कर लें कि क्या यह आपके

लिए सही है।

सही खाना चुनें: भूखे रहने के बजाय अगर आप सही खाना चुनते हैं तो आपका वेट लॉस गोल आसानी से अचीव हो सकता है। अपने खाने में

फर्स्ट्स, सब्जियां, बीन्स, टोफू, मछली, होल वीट ब्रेड और किनोवा शामिल करें। अगर कोई मील प्लान आपको कठिन लग रहा है तो न्यूट्रिशनलिस्ट की मदद लें। इस तरह से आप अपने शरीर

की जरूरत को समझ पाएंगे।

भूख कर सकती है दिन खराब: अगर आप व्रत करने के बारे में सोच रहे हैं तो कुछ असहज अनुभवों के लिए भी तैयार रहें। आपको सिरदर्द, जलन या कब्ज की शिकायत हो सकती है। भूख की वजह से आपका मूड भी खराब हो सकता है। कम एनर्जी की वजह से आपका काम भी प्रभावित हो सकता है।

पानी की कमी: आपको शायद पता हो कि हमारे शरीर में 20 फीसदी पानी खाने से पहुंचता है। इसका मतलब है कि अगर आप पूरे दिन खाना न खाने का फैसला लेते हैं तो आपको डिहाइड्रेशन हो सकता है। मुंह सूखना, पेशाब में कमी, गाढ़ पीला पेशाब, मसल्स में दर्द और कुछ और लक्षण हैं जिनसे आपको सावधान हो जाना चाहिए। पूरे दिन कम से कम 8 ग्लास पानी पिएं।

फिजीक के हिसाब से खरीदें बैग, यहां जानें सही तरीका

बैग एक ऐसी अक्सेसरी है जिसकी बिना किसी भी महिला का काम नहीं चल सकता।

बैग जरूरत के साथ-साथ आपकी पर्सनेलिटी के हिसाब से भी होने चाहिए। यहां कुछ टिप्स हैं जिनसे आप जान सकती हैं कि आपके लुक और फिजीक को कैसे बैग सूट करेंगे।

आउटफिट और लुक से करें मैच: हमारे आउटफिट की तरह हमारे बैग्स भी हमारे लुक को प्रभावित करते हैं। महिलाओं के केस में जब हम किसी की ओर भी अपना ध्यान आकर्षित करना

चाहते हैं तो चाहते हैं कि उन्हें हमारा बेस्ट फीचर दिखाई दे। इसलिए जरूरी है कि ऐसे बैग न लें जो हमारे आउटफिट और लुक से मैच न करें।

कमर के नीचे शरीर भारी है तो: अगर कमर के नीचे आपका शरीर भारी है तो बेहतर होगा आप शॉर्ट स्ट्रैप वाले छोटे पर्स लें। इस तरह के बैग आसानी से बांह के अंदर आ जाते हैं और लोगों का ध्यान आपके नीचे के शरीर पर नहीं जाता।

दुबले-पतले शरीर वाले: अगर आप दुबले-पतले शरीर की हैं और

लंबी हैं तो बैकपैक, क्लच, शोल्डर बैग, मेसेंजर तक सब अच्छा लगेगा। आप ज्यादा छोटे बैग न लें वरना आप और लंबी दिखेंगी। मीडियम साइज और बड़े प्रिंट ठीक रहेंगे।

ऊपर का शरीर भारी है तो: अगर आपका ऊपर का शरीर भारी है तो लंबी स्ट्रैप वाले बड़े बैग लें ताकि ये आपके ऊपरी हिस्से से लोगों का ध्यान हटा दें।

पर्फेक्ट फिगर: अगर आपकी बॉडी पर्फेक्ट ऑरगलास है तो अपने आउटफिट और मौके को ध्यान में रखकर कोई भी बैग ले सकती हैं।



आयुष्मान खुराना और करीना कपूर खान की क्यूट क्लिप हुई 'वायरल'

बॉलिवुड में ऐक्टर आयुष्मान खुराना को उनकी अलग-अलग तरह की फिल्मों करने के लिए जाना जाता है। उनकी भूमिकाएं लोगों को खासी पसंद आती हैं। लेकिन अब आयुष्मान आने वाली फिल्म ड्रीम गर्ल में बिल्कुल अलग ही अंदाज में यानी कि फीमेल कैरक्टर निभाते दिखाई देंगे, जिसका नाम पूजा है। उनकी यह फिल्म 13 सितंबर को आ रही है। हाल ही में जब वह अपनी फिल्म के प्रमोशन के लिए पहुंचे तो करीना कपूर खान ने उनकी तारीफ भी अलहदा अंदाज में की। इसकी विडियो क्लिप जब फिल्म की प्रड्यूसर एकता कपूर ने अपने ट्विटर अकाउंट पर शेयर की तो तमाम लाइक्स के साथ ही सभी ने आयुष्मान की फिल्म को देखने

की बेसब्री भी जताई।

मीडिया रिपोर्ट्स के मुताबिक हाल ही में आयुष्मान खुराना अपनी आने वाली फिल्म ड्रीम गर्ल की प्रमोशन के लिए एक रिप्लेटी शो में पहुंचे। जहां पर करीना कपूर खान बतौर जज मौजूद थीं। उन्होंने आयुष्मान खुराना और फिल्म की ऐक्ट्रेस नुसरत भरुचा के साथ एक प्यारा सा विडियो भी शूट किया। इसे एकता कपूर ने अपने सोशल साइट पर शेयर किया। देखते ही देखते विडियो खूब वायरल हो गया।

विडियो में करीना कपूर खान मैं हूं पू और ये है पूजा, 13 को ये होगी तेरी कहती हुई नजर आ रही हैं। इस विडियो क्लिप को एकता ने यहां तक कि पू ने भी पूजा को पसंद किया सच्ची? स्मूची के साथ शेयर

किया है। इसे अब तक कईयों ने लाइक्स और रीट्विट किया है। बता दें कि ड्रीम गर्ल का निर्देशन राज शांडिल्य ने किया है जो कि इस फिल्म से डायरेक्शन की फील्ड में अपना डेब्यू कर रहे हैं।

आयुष्मान खुराना के वर्कफ्रंट की बात करें तो वह शुभ मंगल ज्यादा सावधान और सुजीत सरकार के डायरेक्शन में बन रही फिल्म गुलाबो सिताबो में अमिताभ बच्चन के साथ नजर आएंगे। यह कॉमिडी ड्रामा अगले साल रिलीज होगी।

वहीं करीना कपूर खान के वर्कफ्रंट की बात करें तो वह गुड न्यूज में अक्षय कुमार के साथ लीड रोल में दिखाई देंगी। इसके अलावा वह करण जौहर की फिल्म तख्त में भी नजर आएंगी।

