

पेट कम करने के उपाय

आपने फिट रहने की कोशिश शुरू कर दी है और आप आइसक्रीम जैसी अपनी पसंदीदा चीजों से भी दूर रहने लगे हैं। मोटापे से छुटकारा पाने के लिए घंटों जिम में पसीना बहाते हैं। तब भी आपका पेट है कि कम होने का नाम ही नहीं लेता। ऐसी हालत में निराशा तो होगी ही।

अक्सर लोग वजन कम करने में लगे रहते हैं। लेकिन सबसे अधिक जो समस्या आती है वो है कमर और पेट के आसपास की चर्बी को हटाना। क्या आप जानते हैं कुछ लोग मोटे नहीं होते लेकिन उनके पेट के आसपास काफी चर्बी जमा हो जाती है। जिससे वे परेशान रहने लगते हैं और अपने आपको मोटा समझने लगते हैं। वैसे भी खासकर लड़कियां कमर और पेट के आसपास जमी चर्बी के कारण टाइट फिटिंग के कपड़े नहीं पहन पातीं, यदि वे ऐसा करती भी हैं तो ये लुक उनकी पर्सनेलिटी को सूट नहीं करता। यदि आप चाहते हैं कि आपका पेट और कमर आसानी से कम हो जाएं तो आप आसान से कुछ टिप्स अपना सकते हैं। आइए जानें कमर और पेट कम करने के तरीके-

पेट कम करने के उपाय

शहद है फायदेमंद- शहद के कई गुण हैं। यह मोटापा कम करने में भी कारगर है। रोजाना सुबह पानी के साथ शहद का सेवन करें। इससे जल्द ही कमर और पेट को कम करने में मदद मिलेगी।

ग्रीन टी जरूर पिये- आप चाय पीने के बहुत शौकीन हैं, तो आप दूध की चाय पीने के बजाय एंटीऑक्सीडेंट से भरपूर ग्रीन टी, लेमन टी या फिर ब्लैक टी पिये।

सैर करें फिट रहे- कमर और पेट के आसपास की चर्बी को दूर करने के लिए

रोजाना सुबह सैर पर जाएं और रात के खाने के बाद भी सैर करना ना भूलें। इससे पेट और कमर की अतिरिक्त कैलोरी कम

जरूर करें। आप चाहे तो सप्ताह में एक दिन तरल पदार्थों पर भी रह सकते हैं, जैसे- पानी, नींबू पानी, दूध, जूस, सूप

करें कि रोजाना सौ ग्राम नट्स अपनी डाइट में जरूर से शामिल करेंगे। यह कैलोरी से भरपूर होने के साथ ही फाइबर युक्त भी

कम नौद लेने वाले लोगों को तोंद की समस्या ज्यादा होती है।

योगासन जरूरी करें- कमर और पेट कम करने के लिए आप नियमित रूप से सुबह उठकर योग करें। वैसे भी आप योग से निरोग रह सकते हैं। लेकिन खासकर आप ऐसे आसनों को करें जिनसे आपके पेट और कमर को कम करने में मदद मिलें। रोजाना सूर्य नमस्कार की सभी क्रियाएं, सर्वांगासन, भुजंगासन, वज्रासन, पदमासन, शलभासन इत्यादि को करें।

क्लासिक एक्सरसाइज- मसल्स को टोन करने के लिए स्टेबिलिटी बॉल एक्सरसाइज करें। बॉल पर कमर से ऊपर वाले भाग को टिका दें। हाथ और कोहनी से टिके रहने के लिए सपोर्ट बनाएं। पैर की अंगुलियों को खींचे और कमर से नीचे वाले भाग को जमीन की तरफ करें। बॉडी को इस शेष में ले जाएं कि बॉडी सिर से लेकर एड़ी तक लाइन में आ जाए। इस स्थिति में तीस से साठ सैकंड तक बनी रहें। अब इसी एक्सरसाइज को दायीं और बाईं तरफ होकर भी दोहराएं। एक कोहनी, हथेली और साइड के पैर से बॉडी को बैलेंस करें। इस साइड पोजिशन में दूसरा हाथ छत की ओर रहेगा।

जमकर करें कार्डियो ट्रेनिंग- अच्छी फिजिक के लिए रेसिस्टेंस ट्रेनिंग अच्छी है, लेकिन पेट का फैट घटाने के लिए कार्डियो सर्वोत्तम है।

-इन बातों का भी ध्यान रखें- भोजन के अन्त में पानी पीना उचित नहीं, बल्कि एक-डेढ़ घण्टे बाद ही पानी पीना चाहिए। इससे पेट और कमर पर मोटापा कम होता है। भूख से थोड़ा कम ही खाएं। इससे पाचन भी ठीक होता है और पेट बड़ा नहीं होता।

एजेंसी (वेब वार्ता न्यूज)



करने में मदद मिलेगी। क्योंकि नियमित रूप से सैर पर जाने से 25 फीसदी कैलोरीज बर्न होती है। पेट जल्दी कम करना है तो तीस मिनट के वॉक सेशन रखें। स्पीड से चलें। लगातार स्पीड से ना चल सके तो बीच में इंटरवल लें। थोड़ी देर तेजी से चलें और फिर स्पीड कम कर लें।

सप्ताह में एक दिन उपवास करें- यदि आप खाने-पीने के बहुत शौकीन हैं और अपनी इस आदत से भी परेशान हैं, तो इसका सबसे आसान तरिका ये है कि आप सप्ताह में कम से कम एक बार उपवास

इत्यादि या किसी दिन सिर्फ सलाद या फल भी ले सकते हैं।

खान-पान संतुलित रखें- यदि आप जंकफूड खूब खाते हैं या फिर आपको तैलीय खाना बहुत पसंद है तो जनाब अब इनसे परहेज करना शुरू कर दें। खाने में खासतौर पर सामान्य आटे के बजाय जौ और चने के आटे को मिलाकर चपाती खाएं, इससे आप जल्द ही स्लिम ट्रिम होंगे। रोजाना कुछ ग्राम बादाम खाने से कमर की साइज 24 सप्ताह में साढ़े छह इंच कम हो सकती है। तो आज से ही तय

होते हैं। भोजन में संतुलित कैलोरीज लें। आपको दिनभर में कम से कम 2000 कैलोरी जरूर ले।

पूरी नौद ले- सोने संतुलित खाना और नियमित रूप से एक्सरसाइज से पेट की चर्बी कम होती है, लेकिन ऐसा तभी होता है जब आप अच्छी नौद भी ले। सोने के मामले में लापरवाही से तनाव के लिए जिम्मेदार हार्मोन्स रिलीज होते हैं और पेट पर चर्बी भी बढ़ती है।

रात में 6 से 7 घंटे सोने वाले लोगों में पेट का फैट कम होता है। इससे ज्यादा या

रोजाना खाएं 2 केले, ब्लड प्रेशर और स्ट्रेस रहेगा कंट्रोल में

पोषक तत्वों से भरपूर केला सेहत के लिए कई तरह से फायदेमंद है। एक केले में आपके विटामिन बी6 की दैनिक आवश्यकता का 20 प्रतिशत जबकि विटामिन सी के दैनिक जरूरत का 15 प्रतिशत हिस्सा होता है। यह आपके शरीर को इंसुलिन, हीमोग्लोबिन और अमीनो एसिड बनाने में मदद करता है, जो स्वस्थ कोशिकाओं के निर्माण के लिए आवश्यक है। आइए जानते हैं कि अगर आप रोजाना 2 केले खाते हैं तो आपके शरीर पर क्या प्रभाव पड़ता है...

बीपी रहेगा कंट्रोल में: आयुर्वेदाचार्य डॉ. जीसी भट्ट कहते हैं, रोजाना 2 केले खाने से आपका ब्लड प्रेशर नियंत्रित रहता है। ऐसा हम इसलिए कह रहे हैं क्योंकि केले में करीब 420 मिलीग्राम पोटैशियम होता है, जो ब्लड प्रेशर को नियंत्रित रखने में मदद करता है। यह रक्त वाहिकाओं को स्वस्थ रखने में भी मदद करता है और कोलेजन का उत्पादन करता है।

एनर्जी को बढ़ाता है: केले में मौजूद पोटैशियम मांसपेशियों को ऐंठन से बचाता है। कार्बोहाइड्रेट पर्याप्त ऊर्जा प्रदान करता है।

तनाव को दूर करता है: केले में ट्रिप्टोफैन होता है, जो हमारे शरीर को सेरोटोनिन प्राप्त करने के लिए आवश्यक होता है। एक केले में लगभग 27 मिलीग्राम मैग्नीशियम होता है। यह खनिज अच्छा मूड और अच्छी नींद दिलाने में मदद करता है।

पाचन तंत्र को बेहतर बनाता है: केला आसानी से पच जाता है। गैस्ट्रो-इंटेस्टाइनल ट्रैक्ट को परेशान नहीं करता। केले में मौजूद प्रतिरोधी स्टार्च पचता नहीं है और बड़ी आंत में समाप्त होता है जहां यह स्वस्थ बैक्टीरिया के लिए एक प्रभावी पोषण माध्यम के रूप में कार्य करता है।



टमाटर करेगा कई रोगों का उपचार, जानिए क्यों ये है हेल्थ के लिए वरदान

टमाटर विश्व में सबसे ज्यादा इस्तेमाल की जाने वाली सब्जियों में से एक है, भारतीय

व्यंजनों में टमाटर प्रमुखता से इस्तेमाल होता है। इसके बिना सलाद, सूप, सब्जी, अचार, चटनी, कैचअप आदि के बारे में सोचना भी संभव नहीं है। टमाटर में ऐसे कई गुणकारी तत्व होते हैं जो इसे रोगों का उपचार करने में सक्षम बनाते हैं।

आइए, जानते हैं टमाटर क्यों हेल्थ के लिए वरदान है

1 टमाटर में भरपूर मात्रा में कैल्शियम, फास्फोरस और विटामिन सी पाया जाता है। एसिडिटी की समस्या होने पर टमाटरों की खुराक बढ़ाने से इस समस्या से निजात मिलता है।

2 टमाटर में काफी मात्रा में विटामिन ए पाया जाता है, जो हमारी आंखों के लिए बहुत फायदेमंद होता है।

3 टमाटर खाने से पाचन शक्ति बढ़ती है और गैस की समस्या भी दूर होती है।

4 डॉक्टरों के अनुसार टमाटर के नियमित सेवन से श्वास नली बिल्कुल साफ रहती है और खांसी, बलगम की शिकायत खत्म होती है।

5 बच्चों को सूखा रोग होने पर टमाटर का रस पिलाने से फायदा होता है। साथ ही ये उनके तेजी से विकास में भी मदद करता है।

6 गर्भवती महिलाओं के लिए भी सुबह एक

गिलास टमाटर के रस का सेवन फायदेमंद होता है।

7 डाइबिटीज व दिल के मरिजों की सेहत के लिए टमाटर बहुत उपयोगी होता है।

8 टमाटर का सेवन कैंसर के रोगियों को भी फायदा करता है, साथ ही ये कफ और पेट साफ करने में भी मदद करता है।

