

# शिल्पा शेड्डी ने खोला सिर से लेकर पैर तक अपने टोन्ड फिगर का राज



## फिटनेस की शुरुआत कैसे करें

शिल्पा लिखती है कि – अपने समग्र कल्याण के लिए पहले एक प्रोग्राम डिजाइन करना होगा। अपने भोजन में चीनी का त्याग करें। आप अपने समय और पानी पीने को अच्छी तरह से मैनेज करें, संतुलित मात्रा में स्वस्थ और स्वच्छ खाएं और कल की तुलना में फिटर बनें। आगे बढ़ने का यही एकमात्र तरीका है।

शारीरिक फिटनेस की तरह मानसिक फिटनेस भी बहुत जरूरी है। इसके नतीजे तभी दिखने शुरू होंगे जब आप अपनी दिनचर्या को लेकर पूरी तरह से समर्पित होंगे। इस समर्पण को हर दिन मेंटल पुश की जरूरत होती है। इस तरह के कमिटमेंट की जरूरत पर जोर देते हुए शिल्पा शेड्डी कुद्रा ने अपनी फिटनेस जर्नी के साथ ट्रेक पर रहने का एक मंत्र शेयर किया है। उन्होंने अपने इंस्टाग्राम हैंडल पर एक पोस्ट शेयर की है और लिखा है कि... आप जो कुछ भी हासिल करने का सपना देखते हैं, उसके लिए जीवन हमेशा अनुशासन, समर्पण और लगातार प्रयास की मांग करता है।

## खाने की आदत पर ध्यान दें

आप कितने भी व्यस्त क्यों ना हों, कभी भी अपनी डेली मील स्किप न करें। यह आपके मेटाबॉलिज्म रेट को धीमा कर देता है। इसके अलावा एक प्रकार के भोजन पर ही टिके ना रहें, इसके बजाय अलग-अलग वैरायटीज को अपने आहार में शामिल करने की कोशिश करें। इस तरह आप एक ही भोजन में लिप्त होने की इच्छा पर पाबंदी लगा सकते हैं।

## फिटनेस गोल को बढ़ाने के लिए क्या करें

व्यायाम— अमेरिकन काउंसिल ऑन एक्सरसाइज के अनुसार, औसत बेसल मेटाबॉलिक रेट हर दशक 1-2 प्रतिशत कम हो जाती है। ऐसे में अपना एक्टिविटी लेवल और मसल्स को बढ़ाने से आपके बीएमआर को बढ़ाने में मदद मिल सकती है। बता दें कि एक व्यक्ति का बीएमआर जितना ज्यादा होता है, उतनी ही कैलोरी एक व्यक्ति किसी भी शारीरिक गतिविधि में शामिल हुए बिना जलाता है।

## खुब पानी पीएं

पानी पीने से भी आपका मन स्वस्थ रहता है। एक व्यक्ति को रोजाना कम से कम 3-4 लीटर पानी तो पीना ही चाहिए। बता दें कि पानी आपके मास्तिष्क के लिए ईंधन के रूप में काम करता है। इससे एकाग्रता और मानसिक क्षमता में मामले में वृद्धि होती है। इनके अलावा अन्य कई छोटे बदलाव भी आपको स्वस्थ रख सकते हैं। जैसे फुल क्रीम दूध के बजाय एक गिलास मलाई रहित दूध और कम वसा वाले तेल का सेवन करें। इसके अलावा नींबू पानी या दही का सेवन करना सबसे बढ़िया विकल्प है।



## बंद नाक और फ्लू के लिए रामबाण हैं ये उपाय, दवा से जल्दी देते हैं आराम

कोरोना के बाद इस साल फ्लू से जूझने वालों की संख्या बहुत तेजी से बढ़ती जा रही है। बीते साल के मुकाबले कोरोना के मामलों की गति काफी कम हो गई है। जिसकी वजह तेजी से चल रहा वैक्सिनेशन अभियान और कोरोना को लेकर बरती गई सावधानियां हैं। इसमें चाहे आप सोशल डिस्टेंसिंग की बात करें, मास्क की, या फिर लॉकडाउन की। लेकिन कोरोना के घटते मामलों को देखते हुए लोगों ने अधिक लापरवाही बरतनी शुरू कर दी है। जिसकी वजह से अब फ्लू की समस्या लोगों को परेशान कर रही है। फ्लू के कई लक्षण लोगों में दिखाई दे रहे हैं जो कुछ इस प्रकार हैं फीवर, कफ, गले में खराश, नाक बहना और शरीर में दर्द होना आदि। इसमें नाक का बंद होना सबसे ज्यादा आम है। वहीं अगर समय पर इसका उपचार न कराया जाए तो स्थिति अधिक परेशान करने वाली हो सकती है। ऐसे में हम आपको कुछ ऐसे घरेलू उपाय बता रहे हैं जो आपको फ्लू और उसके लक्षणों से राहत दिला सकते हैं। आइए जानते हैं इसके बारे में। अगर आप अपनी सर्दी या बंद नाक का उपचार एक नेचुरल तरीके से करना चाहते हैं तो आप इसके लिए स्पाइसी फूड का सेवन कर सकते हैं। आपको बता दें कि मिर्च के अंदर कैप्साइसिन नामक एक घटक होता है जो गर्मी पैदा करने वाले प्रभाव के लिए जाना जाता है।

## पतले बालों को मोटा बनाना है तो इस विधि से लगाएं अंडा

अंडा बालों को लंबा करने, घना बनाने और इनकी चमक बढ़ाने का काम करता है। बालों से जुड़ी किसी भी समस्या हो जैसे, बालों का झड़ना, पतला होना या दोमुहा होना, हर समस्या को दूर करने में अंडा बेहतरीन होता है। इसलिए आपको अंडे का हेयर मास्क जरूर लगाना चाहिए। सप्ताह में एक बार इस हेयर मास्क का उपयोग ही आपके बालों की सभी समस्याओं को दूर करने के लिए काफी है। अपने बालों की स्थिति को देखते हुए आप सही तरीके से और अलग विधि से अंडे का उपयोग करें। प्लेन अंडा यानी अंडे में बिना कुछ मिलाए भी आप इसे बालों में लगा सकती हैं। क्योंकि यह अपने आपमें ही बहुत सारे गुणों से भरपूर होता है। आप एक अंडा तोड़कर इसके वाइट और येलो पार्ट को अच्छी तरह से मिक्स कर लें। यदि आपके बाल लंबे हैं तो आप दो से तीन अंडे ले सकती हैं। अंडे की तेज स्मेल से बचने के लिए आप अंडा फेटने के बाद इसमें 3 चम्मच सरसों तेल या फिर 3 चम्मच नींबू का रस मिला सकती हैं। इससे बालों में अंडे की गंध नहीं आएगी और प्लेन एग मास्क की ऐंटी-फंगल प्रॉपर्टीज भी बढ़ जाएंगी।

## क्या बेकार समझकर आप भी निकालकर फेंक देते हैं अदरक का छिलका



सर्दियां शुरू होते ही ज्यादातर लोगों को अदरक की चाय पीने की तड़प लगती है। दिन में फिर भले ही वह एक बार पी लें या चार बार, मन नहीं भरता। दरअसल, अदरक न केवल आपकी चाय को स्वाद और सुगंध देता है, बल्कि कई औषधीय गुणों से भी भरपूर है। इसमें एंटीइंफ्लेमेट्री और एंटीब्लोटिंग यौगिक होते हैं, जो पाचन संबंधी समस्याओं से राहत देने के साथ इम्यूनिटी को भी स्ट्रॉंग बनाते हैं। हालांकि, हममें से कई लोग ऐसे हैं, जो चाय में अदरक डालने से पहले इसका छिलका हटा देते हैं, लेकिन हावर्ड यूनिवर्सिटी के विशेषज्ञ ने सलाह दी है अगर हम इस जड़ी-बूटी से फायदे चाहते हैं, तो अदरक का छिलका हटाने से बचना चाहिए। कंचन कोया कहती हैं कि चाय में अदरक को छिलके के साथ अच्छी तरह से मिलाया जा सकता है। स्वास्थ्य को इससे बहुत फायदा होता है। हालांकि कुछ लोगों को सज्जियों में अदरक के छिलके का स्वाद पसंद नहीं आता, ऐसे में कोया अदरक को चाकू की बजाय चम्मच से छीलने की सलाह देती हैं।

# न्यूट्रिशन ने बताए बैली फेट कम करने के लिए 5 फूड्स

एजेंसी (वेब वार्ता न्यूज)

मौसम का असर हमारे शरीर पर बहुत जल्दी पड़ता है। इसलिए बदलते मौसम के साथ अपने स्वास्थ्य का ध्यान रखना जरूरी हो जाता है। गर्मी के बाद सर्दियों के मौसम में हम बाहरी तौर पर खुद को सुरक्षित रखने की सोचते हैं, ताकि हम बीमार न पड़ें। लेकिन विशेषज्ञ मौसम में बदलाव के साथ अपने आंतरिक स्वास्थ्य की देखभाल करने को भी जरूरी मानते हैं। न्यूट्रिनिस्ट अजरा खान का कहना है कि डाइट में बदलाव करके अपने आंतरिक स्वास्थ्य का भी ख्याल रखना चाहिए। यह सलाह उन लोगों के लिए बहुत फायदेमंद है, जो इन दिनों में वजन घटाने की सोच रहे हैं। न्यूट्रिनिस्ट ने एक इंस्टाग्राम पोस्ट में 5 वेटलॉस फूड्स के बारे में बताया है। ये न केवल आपको स्वस्थ रखेंगे, बल्कि वजन कम करने में भी मदद करेंगे।

## वजन कम करने के लिए खाना चाहिए अमरूद

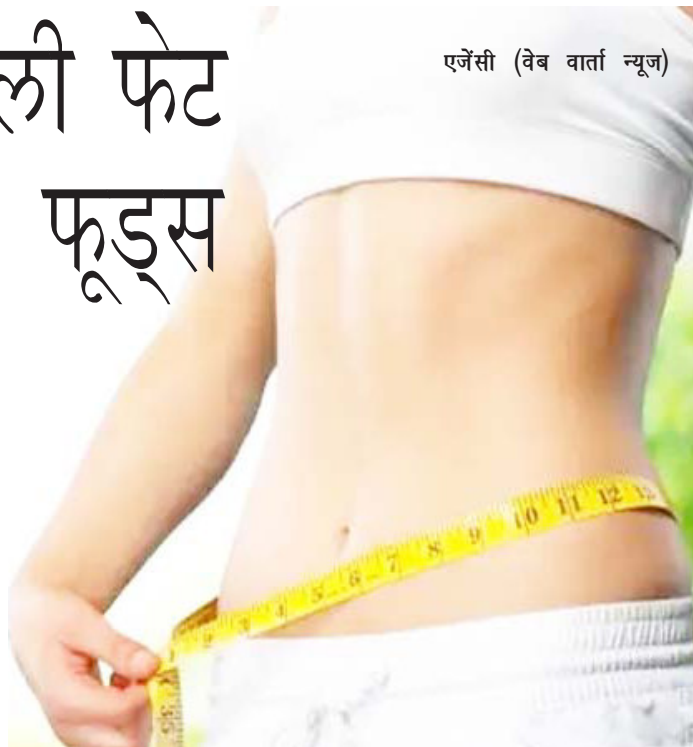
अमरूद सर्दी में सबसे ज्यादा बिकने वाले फलों में से एक है। विशेषज्ञ टंड के दिनों में वजन घटाने के लिए अमरूद को अपने आहार में शामिल करने की सलाह देती हैं। उनके अनुसार, अमरूद खाने से शरीर में हर दिन 12 प्रतिशत फाइबर की कमी को पूरा किया जा सकता है। यह आपके पाचन तंत्र को मजबूत करने में भी कारगर है। आपको बता दें कि बेहतर मेटाबॉलिज्म के लिए अच्छा पाचन जरूरी है। पाचन अच्छा होगा, तो वजन कम होने में समय नहीं लगेगा।

## दालचीनी का सेवन करें

यह मसाला चमत्कारिक रूप से तेजी से एक या दो पाउंड वजन कम कर सकता है। दरअसल, दालचीनी की तासीर गर्म होती है और सर्दियों में यह शरीर को गर्माहट देने का काम करती है। प्राकृतिक रूप से मेटाबॉलिज्म को सुधारने में दालचीनी मददगार है। जर्नल ऑफ न्यूट्रिशनल साइंस एंड विटामिनोलॉजी में छपी एक स्टडी के अनुसार, दालचीनी में सिनसामालिडहाइड की मौजूदगी फेटी विसरल टिश्यू के चयापचय को उत्तेजित करती है, जिससे मोटापा तेजी से कम होने लगता है।

## गाजर खाएं

विशेषज्ञ सर्दियों में वजन कम करने की कोशिश कर रहे लोगों को



गाजर खाने की सलाह देती हैं। गाजर फाइबर से भरपूर है और इसे पचने में समय भी लगता है। जिससे आपका पेट लंबे तक भरा रहता है। यदि आप पूरी तरह से भरा हुआ महसूस करते हैं, तो स्वभाविक रूप से आप बार-बार खाने से बच जाएंगे। सबसे अच्छी बात यह है कि गाजर में कैलोरी की मात्रा बहुत कम होती है, इसलिए आप चाहें, तो इसे कच्चा ही खा लें या फिर स्मूदी, सलाद और सूप में भी मिला सकते हैं। वैसे स्वस्थ तरीके से वजन कम करने के लिए गाजर के जूस का सेवन भी फायदेमंद है। इसके सेवन से शरीर को पर्याप्त मात्रा में पोषक तत्व मिलते हैं।

## हरी पत्तेदार सब्जियों का सेवन करें

अगर आप चाहते हैं कि इस सर्दी के सीजन में अपना वेटलॉस गोल हासिल कर लें, तो हरी पत्तेदार सब्जियां जैसे पालक को अपने आहार में शामिल कर लेना चाहिए। यह वजन घटाने की प्रक्रिया को तेज करके कुछ किलो वजन कम करना आसान बना सकता है। शरीर में जमी हुई चर्बी से छुटकारा पाने के लिए आपको बस एक कप पालक अपने आहार में शामिल करना है। विशेषज्ञ बताती हैं कि पालक अधुलनशील फाइबर से भरपूर है। यह एक ऐसा मुख्य तत्व है, जो आपका वजन घटाने में मदद करता है।

## मेथी के बीज खाएं

सर्दियों में मेथी के बीज स्वस्थ तरीके से वजन कम करने का बेहतरीन तरीका है। यह ब्लड शुगर लेवल को मैनेज करने के साथ इंसुलिन फ्लो को बढ़ावा देने में बहुत प्रभावी है। बीज मेटाबॉलिज्म को बूस्ट करने में भी आपकी मदद करते हैं। बता दें कि मेथी के बीज में गैलेक्टोमेनन (पानी में घुलने वाला एक कंपोनेंट) पाया जाता है, जो क्रेविंग को रोकने में कारगर साबित हुआ है। तो अगर आपने सर्दभरे मौसम में वजन घटाने की योजना बना ली है, तो न्यूट्रिनिस्ट के बताए गए विटर फूड्स को अपनी डाइट का हिस्सा जरूर बनाएं। इनसे न केवल आप स्वस्थ रहेंगे, बल्कि स्वस्थ तरीके से वजन भी कम कर पाएंगे।