

खाली पेट एक्सरसाइज करने निकल पड़ते हैं जिम



खाली पेट नहीं करना चाहिए वर्कआउट

करीना कपूर जैसी सेलिब्रिटीज को ट्रेनिंग देने वाली रुजुता दिवेकर ने बताया है कि खाली पेट एक्सरसाइज नहीं करना चाहिए। वह बताती हैं कि हमारे शरीर को कसरत से पहले अच्छी तरह से पोषित और नियोजित भोजन की जरूरत होती है। जब हम वर्कआउट करने के लिए सही भोजन खाते हैं, तो हमारी मसल्स कैलोरी बर्न करती हैं। इसका मतलब है कि व्यायाम के दौरान अच्छी कैलोरी बर्निंग आपके खाने पर ही निर्भर करती है।

वर्कआउट से पहले क्या खाना चाहिए, क्या खाली पेट जिम जाना चाहिए अगर इस तरह के सवाल अक्सर आपके मन में आते हैं, तो आप अकेले नहीं हैं। लोगों को अपने वर्कआउट को लेकर कई तरह की समस्याओं का सामना करना पड़ता है। इस समस्या का हल वे अक्सर गूगल पर सर्च करने की कोशिश करते हैं। यहां हर डाइट एक्सपर्ट की राय अलग होती है, जो लोगों को और भी ज्यादा कंप्यूज कर देती है, कि वास्तव में क्या सही है और क्या नहीं।

अगर आप अब भी कंप्यूज्ड हैं, तो सेलिब्रिटी न्यूट्रिशनस्ट रुजुता दिवेकर के प्री-वर्कआउट प्लान को फॉलो करने का यही सही समय है। न्यूट्रिशनस्ट ने इंस्टाग्राम पर एक प्री-वर्कआउट प्लान शेयर किया है, जिसमें आपको आपके सभी सवालों का जवाब मिल जाएगा। इस प्लान में उन्होंने बताया है कि वर्कआउट से पहले क्या करना चाहिए और क्या नहीं। यही आपको मसल्स को बिल्ड करने, फैंट लॉस, मसल्स को टोन करने और बोन डेंसिटी बढ़ाने में मदद करेगा।

चोट से बचने में मिलेगी मदद

इसके अलावा वर्कआउट से पहले भोजन करने से चोट से बचने में मदद मिलती है। रुजुता कहती हैं कि जब हम अपने रूटीन को किकस्टार्ट करते हैं, तो हम अच्छा रिजल्ट पाना चाहते हैं। इस प्रक्रिया में हम अक्सर मांसपेशियों को या शरीर के किसी अंग को स्ट्रेच करके खुद को चोट पहुंचा लेते हैं। लेकिन अगर आप वर्कआउट से पहले अच्छी तरह से खा लेंगे, तो आप चोट लगने से बचे रहेंगे।

कसरत से पहले क्यों नहीं पीना चाहिए चाय या कफ़ी रुजुता ने यह भी बताया कि वर्कआउट से पहले चाय या कफ़ी पीने की अनुमति क्यों नहीं दी जाती। उन्होंने कहा कि दोनों पेय पदार्थों में कैफीन होता है, जो आपके मास्तिष्क और तंत्रिका तंत्र को उत्तेजित करने के लिए जाना जाता है। इसके अलावा यह डिहाइड्रेशन के लिए भी जिम्मेदार है। इसलिए व्यायाम करने से पहले इन पेय पदार्थों का सेवन करना नुकसानदायक हो सकता है। रुजुता बताती हैं कि व्यायाम करने से लगभग 10-15 मिनट पहले फल, सूखे मेवे खाना चाहिए। आप एक सेब, केला, अमरूद या कोई मौसमी फल का सेवन कर सकते हैं।



सही तरीके से खाएं अंगूर-टमाटर जैसी ये चीजें, पहली स्टेज में रुक जाएगा कैंसर कैंसर एक खतरनाक और जानलेवा बीमारी है। बेशक कैंसर के लिए कई इलाज मौजूद हैं लेकिन यह दुनिया में कुल मौतों का दूसरा सबसे बड़ा कारण भी है। एक्सपर्ट्स मानते हैं कि कैंसर के शुरुआती लक्षणों का सही समय पर पता लगाकर इसका सफल इलाज किया जा सकता है। कैंसर हो या कोई और बीमारी, सभी में हेल्दी डाइट का अहम रोल होता है। यही वजह है कि बहुत से लोग यह जानना चाहते हैं कि कैंसर से बचने के लिए क्या खाना चाहिए? जाहिर है किसी भी बीमारी से लड़ने, बचने या जल्दी ठीक होने में डाइट का अहम रोल होता है। एक्सपर्ट्स भी मानते हैं एंटी कैंसर डाइट लेकर कैंसर के जोखिम को कम किया जा सकता है। अमेरिकन कैंसर सोसायटी अनुशंसा का मानना है कि स्वस्थ वजन बनाए रखने के लिए रोजाना फल और सब्जियों की कम से कम सर्विंग जरूरी है। इसके अलावा, शोधकर्ताओं ने पाया है कि रोजाना खाए जाने वाले कुछ खाद्य पदार्थ कैंसर को रोकते हैं और यह एंटी कैंसर फूड लिस्ट का अहम हिस्सा हो सकते हैं। बेशक बाजार में मिलने वाली खाने की चीजें कैंसर का इलाज नहीं कर सकती हैं लेकिन कुछ चीजों में कैंसर से लड़ने वाले गुण होते हैं।

सेहत का दुश्मन है कच्चा बादाम, शरीर में भर सकता है जहरीले तत्व

बादाम दुनिया भर में सबसे ज्यादा पसंद किये जाने वाले नट्स में से एक है। बादाम पौष्टिक हैं और आमतौर पर इस एसेहत को लाभ पहुंचाने के लिए जाना जाता है। बादाम प्रोटीन, फाइबर और ओमेगा 3 जैसे पोषक तत्वों का भंडार होता है। बादाम विटामिन ई का भी एक बेहतर स्रोत है, जो आपकी कोशिकाओं को उम्र बढ़ने से बचाता है। अगर बात करें बादाम के पोषक तत्व की, तो बादाम में कैल्शियम, आयरन, जिंक और मैग्नीशियम जैसे पोषक तत्व भी पाए जाते हैं, जो शरीर के बेहतर कामकाज के लिए जरूरी हैं। अध्ययन के अनुसार, बादाम में विभिन्न तरह के पोषक तत्व पाए जाते हैं जिनमें विटामिन, मिनेरल्स, प्रोटीन और फाइबर आदि शामिल हैं। केवल एक मुट्ठी बादाम में एक व्यक्ति की दैनिक प्रोटीन की जरूरत का आठवां हिस्सा होता है। बादाम को कई तरीकों से खाया जाता है। अधिकतर लोग बादाम को भिगोकर खाना पसंद करते हैं। ऐसा माना जाता है कि भीगे हुए बादाम से मिलने वाले पोषक तत्वों को शरीर आसानी से अवशोषित कर लेता है। इसके अलावा बादाम का इस्तेमाल मिठाई, डेजर्ट और स्मूदी के रूप में भी किया जा सकता है। एक्सपर्ट्स मानते हैं बादाम को विभिन्न तरीके से खाने से इसके सेहत को होने वाले लाभ भी बढ़ जाते हैं।

पेट पर जमी चर्बी को माना जाता है सबसे खतरनाक फैट



एक मोटे व्यक्ति के जीवन में कई चुनौतियां बनी रहती हैं। चाहे वह खुद को एक्टिव रखना हो या फिर स्वस्थ रखना हो। शरीर के किसी भी हिस्से में जमी हुई चर्बी न केवल आपके शरीर पर अजीब दिखाई देती है। बल्कि यह कई दूसरी बीमारियों का शिकार भी बना देती है। शरीर में कूल्हों, कमर, पेट, हाथ और पैरों के आस पास चर्बी अक्सर होने लगती है। वहीं अगर पुरुषों और महिलाओं की बात करें तो दोनों के ही शरीर के अलग-अलग हिस्सों में चर्बी बढ़ने लगती है। इसमें महिलाओं के कूल्हों और पेट पर अधिक चर्बी पाई जाती है जिसमें पेट की चर्बी चिंता का विषय है। इसके अलावा पुरुषों की बात करें, तो पुरुषों में आंत की चर्बी बहुत ज्यादा पाई जाती है, जो बेहद खतरनाक होती है। इसकी वजह से हृदय रोग और डायबिटीज जैसी समस्या पैदा हो सकती है। साथ ही आंत की चर्बी से जुड़े दूसरे भी कई रोग हैं, जो आपके जीवन को बुरी तरह प्रभावित कर सकते हैं। आइए जानते हैं किस तरह खतरनाक है आंत की चर्बी। हमारे पेट और साइड या आंत के आस पास का फैट पाया जाता है। यह फैट यूं तो हमारे ऑर्गन्स को सुरक्षित रखने का कार्य करता है।

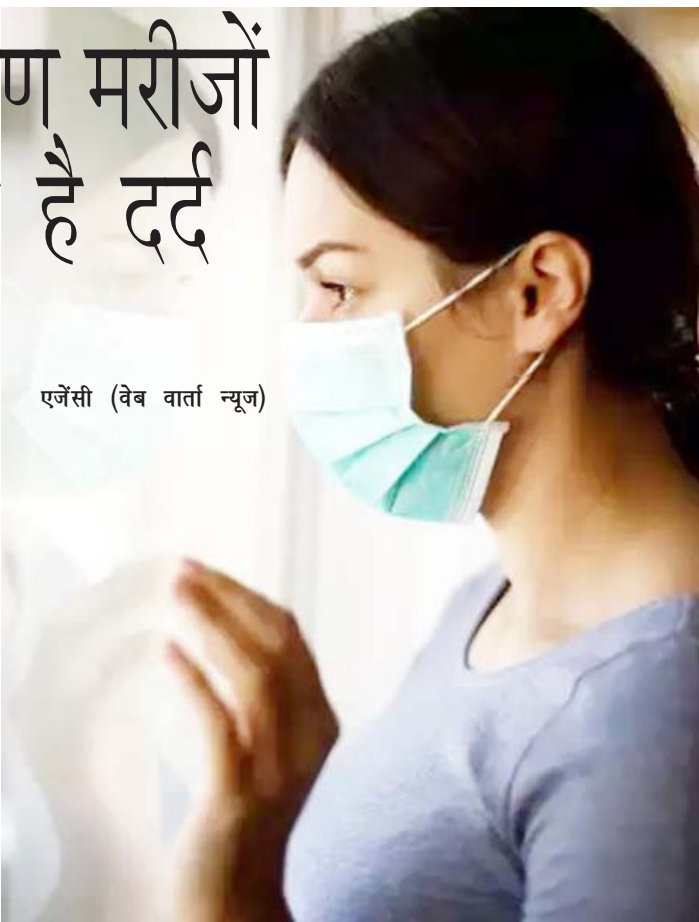
कोरोना का ये एक लक्षण मरीजों को रह-रहकर दे रहा है दर्द

कोरोना वायरस का संक्रमण केवल श्वसन प्रणाली तक ही सीमित नहीं है। इससे विभिन्न लक्षण पैदा हो सकते हैं जो आपके शरीर के किसी भी हिस्से को प्रभावित कर सकते हैं। कुछ लक्षण 15 दिनों के भीतर ठीक हो सकते हैं और कुछ लक्षण अधिक समय तक बने रह सकते हैं। सिरदर्द, दस्त, सांस फूलना, कोरोना वायरस के कुछ ऐसे सामान्य लक्षण हैं, जो ज्यादातर लोगों में देखे जाते हैं।

कोरोना के कुछ ऐसे भी लक्षण हैं, जो सभी को महसूस नहीं होते या इन पर अक्सर किसी का ध्यान भी नहीं जाता है। चक्कर आना भी एक ऐसा ही लक्षण है, जो बहुत दुर्लभ है और अक्सर इस पर किसी का ध्यान नहीं जाता है। एक्सपर्ट्स मानते हैं कि कोरोना का यह लक्षण काफी दिनों तक रहे सकता है और अगर आप अधिक शारीरिक परिश्रम करते हैं, तो यह और ज्यादा खराब हो सकता है। चक्कर आना एक ऐसी स्थिति है जिसमें पीड़ित बेहोशी, सुस्त और कमजोरी महसूस करता है। इससे पीड़ित को ऐसा लगता है कि उसके आपके आस-पास की हर चीज घूम रही है। कई कारणों से कभी-कभी कमजोरी या डिहाइड्रेशन के कारण चक्कर आ सकते हैं। यही एक कारण है कि कोरोना वायरस संक्रमण के बाद अंतर करना मुश्किल होता है चक्कर कोरोना से आया है या अन्य कारणों से।

कोरोना की वजह से चक्कर आने को कैसे समझें

वैसे चक्कर कई कारणों से आ सकता है लेकिन अगर आप हाल में कोरोना से उबरे हैं और आपको अब बार-बार चक्कर आ रहे हैं, तो कोरोना वायरस का दुष्प्रभाव हो सकता है। नेशनल हेल्थ साइंसाइटी के अनुसार, कोरोना से उबरे लोगों में अधिक परिश्रम



एजेंसी (वेब वार्ता न्यूज)

करने के कारण चक्कर आने की समस्या और ज्यादा खराब हो सकती है और इससे आपका रोजाना का काम प्रभावित हो सकता है।

चक्कर आने पर क्या हो सकता है

चक्कर आने पर आप थोड़ा असंतुलित महसूस कर सकते हैं, चलने या ठीक से खड़े होने में परेशानी हो सकती है। कुछ मामलों में व्यक्ति को कान बजना, कम सुनाई देना, आंखों में खिंचाव और सिरदर्द का अनुभव भी हो सकता है। लेकिन चक्कर आना कोई ऐसी चीज नहीं है जिससे आपको डरना चाहिए जब तक कि यह गंभीर न हो। अगर आप हर समय चक्कर महसूस करते हैं, तो अपने डॉक्टर से परामर्श करना चाहिए।

कोरोना के बाद अपना ख्याल कैसे रखें

कोरोना से ठीक होने के बाद अधिकतर लोग नॉर्मल जीवन जीना शुरू कर सकते हैं लेकिन ऐसा नहीं करना चाहिए। ठीक होने के कम से कम 15 दिनों तक आराम करना चाहिए। कोरोना शरीर के कई अंगों को प्रभावित करता है और इसका प्रभाव संक्रमण चरण के लंबे समय बाद देखा जा सकता है। इसलिए, उचित रूप से ठीक होने और अच्छे स्वास्थ्य में रहने के लिए चीजों को धीरे-धीरे लें। स्वस्थ और पौष्टिक भोजन करें, व्यायाम करें, समय पर सोएं, तनाव न लें और पर्याप्त मात्रा में आराम करें। इन चीजों को करने से आपकी सेहत में सुधार हो सकता है और आप फिट भी हो सकते हैं।