



વિડીયો જોવા સ્કેન કરો

આ પ્લાન 3 મહિના સુધી અનુસરવામાં આવશે

મુખ્ય મુદ્દાઓ

1

- આખા દિવસમાં માત્ર 2 વાર ભોજન લેવો. જ્યારે તમે ખરેખર ભૂખ્યા હોવ તે સમય ઓળખવો. જો સમય ઓળખી શકતા નથી તો ભોજન લેવા માટે સવારે 9 વાગ્યા - સાંજે 6 વાગ્યા અથવા બપોરે 1 વાગ્યા - રાત્રે 9 વાગ્યાનો સમય અપનાવો. એક અઠવાડિયામાં તમે તમારા વાસ્તવિક સમય પર સ્થાયી થશો.
- બે ભોજન વચ્ચે કંઈપણ ન ખાઓ
- 55 મિનિટના મહત્તમ સમયમાં તમારું ભોજન સમાપ્ત કરો
- તમારા ભોજનમાંથી મીઠાઈની માત્રા ઓછી કરો

ફૂડ પેટર્ન

ભોજન દરમિયાન ખોરાક લેવાનો ક્રમ:

2

1. પહેલા ફળો / સુકા ફળો
2. સલાડ અને સ્પ્રાઉટ્સ
3. સામાન્ય ખોરાક લો (રોટલી - શાક - દાળ - ભાત - છાશ)
4. જો જરૂરી હોય તો, દૂધ લેવું

લઈ શકાય તેવા ખોરાક

3

- બે ભોજન વચ્ચે ખાદ્ય પદાર્થોની છૂટ
 - પાણી
 - પાતળી ઘરે બનાવેલી છાશ (200 મિલી પાણીમાં 10 થી 15 મિલી (૨ ચમચી) દહીંમાંથી બનાવો)
 - કાળી ચા / લીલી ચા / લીંબુ પાણી (ખાંડ / ગોળ વગર)
 - નારિયેળ પાણી (મલાઈ વગર)
 - મહત્તમ ૧ ટામેટું
 - લવિંગ (મોની દુર્ગંધ ટાળવા)
 - આદર્શ રીતે માત્ર પાણીની ભલામણ કરવામાં આવે છે!

કસરત

4

કસરત આવશ્યક છે
કોઈપણ પ્રકારની કસરત જે તમારા Heart Rate વધારશે તે કસરત કરી શકાશે. જેમ કે ચાલવું, સાયકલ ચલાવવું. ચાલવામાં, 45 મિનીટમાં 4.5 કિમી ચાલો એક અઠવાડિયામાં ઓછામાં ઓછા 5 દિવસ સુધી દરરોજ 45 મિનિટ સુધી વ્યાયામ કરો.

ઇન્ટરમિટન્ટ ફાસ્ટીંગના

ફાયદા

1 ચરબી ઘટવી



2 બ્લડ શુગર નિયંત્રણ કરે છે



3 બ્લડ પ્રેશર ઘટાડે છે



4 પાચન સુધારે છે



5 બળતરા અને સોજા ઘટાડે છે



6 મગજ શક્તિ વધારે

