

• सुपर फूड...

बादाम का सेवन करने से बढ़ा वजन



आजकल जहां लोग बढ़ते वजन से परेशान हैं वहाँ कुछ का बेट ही गेन नहीं होता है। दुबलेपन की वजह से चार लोगों के बीच मजक बनता है। वजन बढ़ाने के लिए लोग तरह तरह के स्प्लीमेंट लेते हैं, लेकिन इससे फायदे की जगह नुकसान हो सकता है। ऐसे में आप वजन बढ़ाने के लिए बादाम का सेवन कर सकते हैं। बादाम एक सुपरफूड है जिसे खाने से शरीर को अधिक फायदे मिलते हैं। अगर आप वजन बढ़ाना चाहते हैं तो आप बादाम को डाइट में शामिल कर सकते हैं। इसमें कैलोरी, हेल्दी फैट, विटामिन ई, फाइबर और प्रोटीन होता है।

► वजन बढ़ाने के लिए आप बादाम और दूध का सेवन कर सकते हैं। इसके लिए आप चार से पांच बादाम को पीस लें और दूध में डालकर पकाएं। जब यह थोड़ा ठंडा हो जाए तो आप इसका सेवन



कर लें। आप चाहे तो बिना पकाए भी नॉर्मल दूध में बादाम को पीसकर इसका सेवन कर सकते हैं।

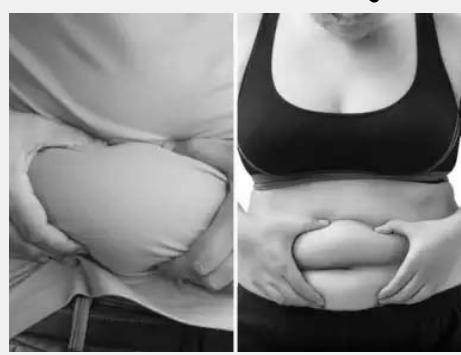
► इसके अलावा आप भी गुड़ द्वारा बादाम का सेवन भी कर सकते हैं। आप 5 से 6 बादाम रात को भिगोकर रख दें और सुबह खाली पेट इनका सेवन करें इससे भी दुबलापन दूर करने में मदद मिलती है।

► अगर आपको दूध नहीं पसंद है तो आप बादाम का हलवा भी बनाकर खा सकते हैं। बादाम का हलवा देसी धी में तैयार किया जाता है। इस वजह से यह वजन बढ़ाने में आपके लिए फायदमंद माना जाता है।

► वजन बढ़ाने के लिए बादाम के लड्डू भी खा सकते हैं। इसे तैयार करने में और भी कई तरह के पौष्टिक मेवे जैसे काजू-किरिमश का इस्तेमाल होता है। इसके अलावा इसमें दूध, धी, चीनी का इस्तेमाल होता है। ये सभी चीजें पोषक तत्वों से भरपूर होती हैं जिससे वजन बढ़ाने में मदद मिलती है।

• फिटनेस...

बेली और थाइज की जिह्वी चर्बी



आज कर हर महिला मोटापे से परेशान है। सबसे ज्यादा पेट और जांघ की चर्बी परेशान करती है। एक बार पेट और जांघ की चर्बी बढ़ जाती है तो उसे कम करने में महीना लग जाते हैं। अगर आप भी बेली और थाइज फैट को घटाने के लिए किसी खास डाइट प्लान की तलाश में हैं, तो हम आपके लिए एक्सपर्ट के बताएं डाइट प्लान लेकर आए हैं, जिससे आपकी जिह्वी चर्बी कम होने लग जाएंगी लिए जानते हैं। अपने दिन की शुरुआत आप गुणज्ञ पानी पीकर कर सकते हैं। इससे बांधी डिटॉक्स होती है और फैट तेजी से बर्न होता है।

► नाश्ते में आप प्रोटीन से भरपूर चीजों का सेवन कर सकते हैं आप एग सेंडविच खा सकते हैं। एकदम प्रोटीन की मात्रा ज्यादा होती है जो आपको भरा हुआ महसूस करने में मदद कर सकते हैं।

► ब्रेकफास्ट की 1 घंटे बाद आप दो तरह के फल सेब और संतरे का सेवन कर सकते हैं। इनमें भी फाइबर की मात्रा होती है, जो आपके पाचन को बूस्ट करता है और पेट को लंबे वक्त तक भरा हुआ रखता है।

► दोपहर के खाने में अपने प्लेट में एक मीडियम साइज की रोटी, कोई भी हरी सब्जी, एक चिकन का पीस और सलाद को शामिल करें। सब्जियों में जहां तरह-तरह के पोषक तत्व पाए जाते हैं, वहाँ सलाद में फाइबर होता है। चिकन कम फैट वाले मांस प्रोटीन का अच्छा स्रोत है। लेकिन इन सभी चीजों को पकाने में तेल का बहुत कम इस्तेमाल होना चाहिए।

► अगर आपको चाय पीना पसंद है तो आप दिन भर में एक बार चाय पी सकते हैं। बशर्ते इसमें चीनी एक चम्मच से ज्यादा नहीं होनी चाहिए।

► रात के डिनर में आप चिकन मैक्रोनी, वेज मैक्रोनी या फिर बॉयल राइस के साथ दाल का सेवन कर सकते हैं। इसके अलावा आप स्टर फ्राइड चिकन के साथ बॉयल राइस का सेवन कर सकते हैं। ध्यान रखने वाली बात यह है कि किसी भी चीज को पकाने में आपको तेल का ज्यादा इस्तेमाल नहीं करना है।

</div