



● काम की बात...

खाना खाने के बाद जिम



वर्कआउट करने से आपकी फिजिकल और मेंटल हेल्थ दोनों को फायदा होता है। इसीलिए, लोग जितना हो सके खुद को फिजिकली एक्टिव रखने की कोशिश करते हैं। कुछ लोग जिम जाते हैं तो कुछ खुली जगहों जैसे पार्क या बीच पर एक्सरसाइज करते हैं। कुछ लोग सुबह सवेरे उठकर मॉर्निंग वॉक पर जाते हैं तो कुछ जिम। वहीं, कुछ लोग रात में सोने से पहले वर्कआउट करते हैं।

एक्सरसाइज के साथ यह भी महत्वपूर्ण है कि आप सही डाइट फॉलो करें और जिम के बाद या कसरत से पहले सही चीजों का सेवन करें। वहीं, कई बार यह सवाल भी उठता है कि खाना खाने और वर्कआउट के बीच कितना गैप होना चाहिए या खाने के कितनी देर बाद कसरत करनी चाहिए।



▶ **खाना खाने के बाद कब करनी चाहिए एक्सरसाइज-ऐसा कहा जाता है कि नाश्ता करने या खाने के बाद अगर आप एक्सरसाइज करते हैं तो इससे आप अधिक मात्रा में कैलोरी बर्न कर पाते हैं। हालांकि, ऐसा कुछ भी करने से पहले आपको अपने ट्रेनर की सलाह लेनी चाहिए।**

▶ **एक्सपर्ट्स के अनुसार, वर्कआउट की इंटेंसिटी को समझते हुए वर्कआउट की अवधि तय की जाती है। वहीं, अगर आप बहुत देर तक भूखे रहने के बाद खाली पेट एक्सरसाइज करते हैं तो यह आपको एक्सरसाइज के दौरान अनुमानित हार्ट रेट को बताया गया है।**

▶ **हल्का-फुल्का ब्रेकफास्ट करने के बाद 50-60 मिनट बाद (एक घंटे बाद) एक्सरसाइज करने की सलाह दी जाती है और आप 45-60 मिनट तक वर्कआउट कर सकते हैं।**

▶ **लंच के बाद कब करनी चाहिए कसरत-अच्छी तरह लंच खाने के बाद आप कसरत करना चाहते हैं तो कम से कम 4 घंटे तक रुकें। उसके बाद आप वर्कआउट कर सकते हैं।**

● एक्सरसाइज...

रनिंग के दौरान हार्ट बीट



रनिंग सबसे अच्छी एक्सरसाइज में से एक है। इससे ओवरऑल हेल्थ पर असर पड़ता है। हालांकि, दौड़ते समय कुछ चीजों की अनदेखी परेशानियां भी खड़ी कर सकती हैं। दरअसल, दौड़ते समय शरीर को ज्यादा एनर्जी और ऑक्सीजन की जरूरत पड़ती है। इसे पूरी करने के लिए दिल तेजी से काम करने लगता है, जिससे हार्ट बीट यानी हार्ट रेट बढ़ जाती है। कई बार ज्यादा बढ़ी हार्ट बीट खतरनाक भी हो जाती है। ऐसे में तुरंत सावधान हो जाना चाहिए। जानिए रनिंग करते समय हार्ट रेट कितनी होनी चाहिए...

▶ **दौड़ते समय हार्ट बीट क्यों बढ़ जाती है-** रनिंग करते समय मांसपेशियों को ज्यादा एनर्जी और ऑक्सीजन की जरूरत पड़ती है। तब दिल, ब्लड को तेजी से पंप करने लगता है। रनिंग के दौरान सांस भी तेजी से लेते हैं, जिससे फेफड़ों में ज्यादा ऑक्सीजन आने लगता है और ब्लड सेल्स से तेजी से शरीर के बाकी हिस्सों तक पहुंच जाता है। इसके अलावा रनिंग करते समय शरीर का तापमान भी बढ़ता है, जिसे मेंटेन रखने के लिए दिल तेजी से ब्लड पंप करता है। रनिंग तनाव हार्मोन को बढ़ाते हैं, जिससे दिल की धड़कन बढ़ जाती है।

▶ **रनिंग के दौरान हार्ट बीट कितनी होनी चाहिए-** एक्सपर्ट्स का कहना है कि आपकी रनिंग क्षमता से ही हार्ट रेट का पता लग सकता है। रनिंग के दौरान हार्ट रेट कितना होना चाहिए, यह आपकी उम्र और इंटेंसिटी पर डिपेंड करता है। रनिंग के दौरान हार्ट रेट का पता लगाने के लिए अपनी उम्र को 220 से घटा दें। ज्यादातर लोगों का हार्ट बीट 60-100 बीपीएम होता है। हार्ट रेट मॉनिटर से भी हार्ट बीट को ट्रैक कर सकते हैं।

रनिंग करते समय हार्ट बीट कम कैसे रखें

- ▶ दौड़ने की शुरुआत धीरे-धीरे करें और धीरे-धीरे ही अपनी स्पीड बढ़ाएं।
- ▶ रनिंग से पहले और बाद में स्ट्रेचिंग करना न भूलें।
- ▶ पानी पर्याप्त मात्रा में पिएं।
- ▶ रनिंग करते समय थकान, दर्द या चक्कर आने पर स्लो या रुक जाएं।
- ▶ **उम्र के अनुसार इतना होना चाहिए हार्ट रेट-** अमेरिकन हार्ट एसोसिएशन के अनुसार एक्सरसाइज के दौरान अधिकतम हार्ट रेट को 50% से 85% के बीच तक पहुंच सकता है। उनकी कैलकुलेशन के अनुसार किसी व्यक्ति को आयु को लगभग 220 हार्ट बीट प्रति मिनट से घटाकर आपको अधिकतम हार्ट रेट प्राप्त होता है। उदाहरण के तौर पर 20 साल के युवा का अधिकतम हार्ट रेट 220 - 20 = 200 बीपीएम होगा आगे आपको एएचए के अनुसार एक्सरसाइज के दौरान अनुमानित हार्ट रेट को बताया गया है।

● पौष्टिक...

सत्तू शेक...



खुद को स्वस्थ और फिट रखने के लिए हम सभी पोषक तत्वों से भरपूर चीजों का सेवन करते हैं। क्योंकि ये तत्व हमारे शरीर को फिट रखने में मदद करते हैं। इनमें प्रोटीन भी एक महत्वपूर्ण तत्व है, जो हमारे शरीर को संपूर्ण पोषण प्रदान करता है। शोध के अनुसार, प्रोटीन का नियमित सेवन आपकी भूख को नियंत्रित करने के साथ उसे टोन करने में भी मदद करता है। सत्तू प्रोटीन से भरपूर आहार होता है। जो पेट को हेल्दी रखने के साथ उसे ठंडक भी प्रदान करता है। अगर गर्मियों के मौसम में सत्तू का शेक पिया जाए, तो इससे पेट की गर्मी को कम किया जा सकता है। यह हल्का भारी भोजन माना जाता है। अगर आप सुबह सत्तू शेक पीते हैं, तो आपको दिनभर भूख लगने की समस्या से राहत मिलेगी और आप तरताजा भी महसूस करेंगे। इसके लिए आपको ब्लेंडर में 3-4 बड़े चम्मच सत्तू के लेने हैं, अब उसमें एक गिलास ठंडा पानी डालना है। अब इन सभी चीजों को एक साथ बेलण्डर में डालकर ब्लेंड कर दें। इस तरह आपका सत्तू शेक तैयार हो जायेगा।

इन हानिकारक इफेक्ट्स से बचने के लिए इन टॉक्सिंस को शरीर से बाहर निकालना बहुत महत्वपूर्ण है। इसे बॉडी क्लिंज या बॉडी डिटॉक्सिफिकेशन की प्रक्रिया कहा जाता है।

बॉडी डिटॉक्स के लिए लोग सुबह खाली पेट गुनगुना पानी पीने से लेकर हर्बल ड्रिंक्स तैयार करने जैसे कई तरीके इस्तेमाल करते हैं। हालांकि, कई बार बहुत कोशिश करने के बाद भी शरीर में जमा ये टॉक्सिंस बाहर नहीं निकल पाते और आपका शरीर बीमारियों से घिर जाता है। वहीं, इसकी वजह से वेट लॉस ना होने की भी समस्या बनी रहती है।

क्यों नहीं होता डिटॉक्स?

डाइटिशियन और न्यूट्रिशनिस्ट के अनुसार कई बार लोग बॉडी डिटॉक्स के लिए गलत तरीकों की मदद लेते हैं और इसी वजह से उनका डिटॉक्स नहीं हो पाता। रुजुता दिवेकर कहती हैं कि लोग बॉडी डिटॉक्स करने के चक्कर में बिना सोचे-समझे गलत तरीके अपनाने लगते हैं जिससे उनका डिटॉक्स भी नहीं होता और इससे उनकी बॉडी और हेल्थ को नुकसान भी होता है-

- **इन चीजों से रहे दूर-वेट लॉस और बॉडी डिटॉक्स के लिए कई बार ऐसी डाइट्स की सलाह दी जाती है जिसमें लोगों को केवल सूप, सलाद या स्मूदी जैसी चीजों के सेवन के लिए कहा जाता है। ऐसे में लोगों को सही तरीके का पोषण नहीं मिल पाता और वे बीमार होने लगते हैं।**
- **भूखे ना रहे-8 घंटे में एक बार खाना या 48 घंटे तक भूखे रहने जैसी टिप्स अगर आपको दी जाती हैं तो इनसे दूर रहें। भूखे रहने से कभी भी आपका वेट लॉस नहीं होगा और ना ही बॉडी में टॉक्सिंस का स्तर कम होगा।**

बाँडी डिटॉक्स में गलतियां

शाने-पीने की अलग-अलग चीजों के माध्यम से शरीर में टॉक्सिंस भी पहुंच जाते हैं। वहीं, लाइफस्टाइल से जुड़ी कुछ गलतियों जैसे स्मोकिंग और अल्कोहल की वजह से भी बॉडी के अंदर टॉक्सिंस का स्तर बढ़ सकता है। इन हानिकारक और विषैले तत्वों की वजह से शरीर को ना केवल भीतर से नुकसान पहुंचता है बल्कि, यह आपकी फिटनेस, स्किन और एनर्जी लेवल को भी प्रभावित करता है।

इन हानिकारक इफेक्ट्स से बचने के लिए इन टॉक्सिंस को शरीर से बाहर निकालना बहुत महत्वपूर्ण है। इसे बॉडी क्लिंज या बॉडी डिटॉक्सिफिकेशन की प्रक्रिया कहा जाता है। बॉडी डिटॉक्स के लिए लोग सुबह खाली पेट गुनगुना पानी पीने से लेकर हर्बल ड्रिंक्स तैयार करने जैसे कई तरीके इस्तेमाल करते हैं। हालांकि, कई बार बहुत कोशिश करने के बाद भी शरीर में जमा ये टॉक्सिंस बाहर नहीं निकल पाते और आपका शरीर बीमारियों से घिर जाता है। वहीं, इसकी वजह से वेट लॉस ना होने की भी समस्या बनी रहती है।

क्यों नहीं होता डिटॉक्स?

डाइटिशियन और न्यूट्रिशनिस्ट के अनुसार कई बार लोग बॉडी डिटॉक्स के लिए गलत तरीकों की मदद लेते हैं और इसी वजह से उनका डिटॉक्स नहीं हो पाता। रुजुता दिवेकर कहती हैं कि लोग बॉडी डिटॉक्स करने के चक्कर में बिना सोचे-समझे गलत तरीके अपनाने लगते हैं जिससे उनका डिटॉक्स भी नहीं होता और इससे उनकी बॉडी और हेल्थ को नुकसान भी होता है-

- **इन चीजों से रहे दूर-वेट लॉस और बॉडी डिटॉक्स के लिए कई बार ऐसी डाइट्स की सलाह दी जाती है जिसमें लोगों को केवल सूप, सलाद या स्मूदी जैसी चीजों के सेवन के लिए कहा जाता है। ऐसे में लोगों को सही तरीके का पोषण नहीं मिल पाता और वे बीमार होने लगते हैं।**
- **भूखे ना रहे-8 घंटे में एक बार खाना या 48 घंटे तक भूखे रहने जैसी टिप्स अगर आपको दी जाती हैं तो इनसे दूर रहें। भूखे रहने से कभी भी आपका वेट लॉस नहीं होगा और ना ही बॉडी में टॉक्सिंस का स्तर कम होगा।**

शहद...



शहद शरीर पर अलग-अलग तरह से असर डालता है, जो इस पर निर्भर करता है कि आप उसका सेवन कैसे करते हैं। अगर शहद को गुनगुने पानी में मिलाकर पिया जाए तो उसका खून में लाल रक्त कोशिकाओं (आरबीसी) की संख्या पर लाभदायक असर पड़ता है। लाल रक्त कोशिकाएं मुख्य रूप से शरीर के विभिन्न अंगों तक खून में ऑक्सीजन पहुंचाती हैं। शहद और गुनगुने पानी का मिश्रण खून में हीमोग्लोबिन का स्तर बढ़ाता है, जिससे एनीमिया या खून की कमी की स्थिति में लाभ होता है। आयरन की कमी यानी एनीमिया की स्थिति तब आती है जब आहार में लौह तत्व को कम मात्रा में ग्रहण किया जाता है या शरीर उसे पर्याप्त रूप से सोख नहीं पाता। इससे रक्त की ऑक्सीजन ढोने की क्षमता प्रभावित होती है। ऑक्सीजन ले जाने की क्षमता कम होने से थकान, सांस फूलना और कई बार उदासी और दूसरी समस्याएं होती हैं। शहद रक्त की ऑक्सीजन ले जाने की क्षमता को बढ़ाते हुए इन समस्याओं को कम कर सकता है।

सही तरीके से डिटॉक्स के तरीके क्या हैं?

- हमेशा बैठकर खाना खाएं। पालथी मारकर और जमीन पर बैठकर खाना खाने की कोशिश करें।
- खाना चबा-चबाकर खाएं। जल्दबाजी में खाना ना खाएं। बल्कि, हर निवाले को चबाकर खाएं।
- डिटॉक्स जैसी प्रक्रियाएं 2-4 दिन या सप्ताहभर में नहीं होतीं। इसके लिए हेल्दी आदतें अपनाना और हमेशा उन्हें फॉलो करें। जल्दबाजी में रिजल्ट्स पाने की बजाय हर दिन थोड़ा-थोड़ा प्रयास करें।

■ साभार: हेसा

● कॉफी...

■ **कॉफी प्रोटीन शेक बनाने के लिए सबसे पहले आपको एक ब्लेंडर में एक गिलास दूध, एक चम्मच कॉफी, दो फ्रोजन केले पर और आधा कप ओट्स मिल्क लेना है। अब इन सभी चीजों को एक साथ ब्लेंड कर देना है। आप चाहें तो इसमें बर्फ के टुकड़े भी डाल सकते हैं। इसके बाद इसमें दालचीनी पाउडर और पीनट बटर मिलाकर दोबारा ब्लेंड कर लें। इस तरह आपका कॉफी प्रोटीन शेक तैयार हो जायेगा।**

