

राजस्थान पत्रिका

मेरी सेहत

# HEALTH

## रोज-रोज वजन नापने से भी तनाव होता, सेहत के लिए नुकसानदायक

### लिव वेल

वजन कम करने के लिए सही आहार के साथ नियमित व्यायाम और पर्याप्त नींद भी जरूरी है। लेकिन कुछ लोग केवल एक चीज को अपनाते हैं। इसलिए उनका वजन कम नहीं होता है। जानते हैं कुछ गलतियों के बारे में जिनसे ज्यादा प्रयास के बाद भी वजन कम नहीं होता है

**अंजलि फाटक,**  
सीनियर डायटीशियन



### रोज-रोज वजन नापना

### ज्यादा या कम व्यायाम

केवल डायटिंग से वजन कम नहीं होता है। व्यायाम जरूरी है। कुछ लोग कम और कुछ ज्यादा व्यायाम करते हैं। व्यायाम नियमित करना चाहिए।

### खाली पेट रहना

वजन कम करने के लिए कुछ लोग खाली पेट रहते हैं। इससे वजन नहीं घटता बल्कि शरीर में लिक्विड की कमी होती है। जब डाइट लेना शुरू करते हैं तो वजन बढ़ने लगता है।

रोज-रोज वजन देखने से तनाव होता है। हार्मोन का असंतुलन होने से भी वजन घटता नहीं है। सप्ताह में एक बार ही वजन नापें। हाइट जितनी सेंटीमीटर में है उसमें से 100 घटा लें, शेष उतना किलोग्राम वजन आदर्श होता है।

### खाने का तनाव न लें

कुछ लोग ज्यादा खाने के बाद उल्टी करने लगते हैं। यह ठीक नहीं है। इससे शरीर में पानी की कमी हो जाती है। ज्यादा खाने से बचें। पानी खूब पीएं।