

शी न्यूज



SHE NEWS

एफ-3 टॉक: एक्सपर्ट अंजलि फाटक के साथ

वजन घटाने के लिए न अपनाएं शॉर्टकट

ए शी न्यूज टॉक



एक्सपर्ट का वीडियो देखें
patrika.com
https://bit.ly/30v6wca

राजस्थान पत्रिका के स्थापना दिवस के अवसर पर शी न्यूज एफ-3 टॉक के एफबी लाइव में इस बार का विषय था, 'महिलाएं कैसे रहें स्वस्थ'। इस पर हमें महिला फाटकों के बेरो सवाल मिले, जिनके जवाब सीनियर फ्यूनिक्शनल न्यूट्रिशनिस्ट अंजलि फाटक ने दिए। उन्होंने महिलाओं को वजन घटाने के लिए शॉर्टकट नहीं अपनाने की सलाह दी। उन्होंने बताया

कि वे किस तरह से अपनी डाइट और लाइफस्टाइल पर ध्यान देकर स्वस्थ रह सकती हैं।

Q महिलाएं डाइट में ऐसा क्या हैं, जिससे उनके शरीर में पूरे दिन ऊर्जा बनी रहे?

महिलाओं को अक्सर देखा गया है कि वे अपने परिवार के खाने-पीने पर पूरा ध्यान रखती हैं, लेकिन खुद नास्ता भी नहीं करती। यह उनकी आदत में धीरे-धीरे शामिल हो जाता है, लेकिन मैं यही कहना चाहूंगी कि वे नास्ता जरूर करें। लंच और डिनर समय पर करें। सोजल फल और सब्जियों को अपनी डाइट में शामिल करें।

Q वजन घटाने में कितना समय लगता है, इसके लिए क्या टिप्स अपनाएं?

वजन घटाने का कोई शॉर्टकट नहीं है। इसके लिए आपको धैर्य रखना होगा। पहले तो भूखे नहीं रहें, जरूरत से ज्यादा एक्सरसाइज न करें। अपनी जीवनशैली को बदलें। अपने सोने की आदत और डाइट में आपको बदलाव लेकर आने होंगे। सर्कआउट किसी के सुपरविजन में ही करें।

Q प्रसव के बाद पुनः अपने पुराने फिगर में आने के लिए महिलाओं को आप किस तरह की राय देना चाहेंगी?

महिलाएं सामान्य प्रसव के तीन माह के बाद योग शुरू कर सकती हैं, लेकिन सिंजैरियन में छह माह के बाद इसे शुरू करें। जहाँ तक डाइट की बात है, प्रसव के बाद

ऐसी चीजें ही खाती हैं, जिससे अवरूनी मजबूती आती है। बेरटलीडिंग आपको वजन घटाने में सहायक है और इससे बच्चे का आईक्यू अच्छा होता है।

Q ऑफिस में घंटों बैठकर काम करने वाली महिलाएं क्या एक्सरसाइज व डाइट लें?

कामकाजी महिलाओं को पूरे दिन में कम से कम एक घंटा फिजिकल एक्टिविटी के लिए निकालना चाहिए। किसी अच्छे इंस्ट्रक्टर से लेग स्ट्रेचिंग उन्हें सीखनी चाहिए। ऑफिस में कुर्सी पर अपने बैठने का पोश्चर सही रखें। एक साथ बहुत-सारा खाना न खाएं। अपने साथ लंच के अलावा आप फल व सब्जियों की सलाह, मखाना, सूखे मेवे आदि रख सकती हैं।

Q वजन घटाने के कई विज्ञापन आते हैं, इनमें बताई चीजें क्या कारगर होती हैं?

वजन घटाने का यावा करने वाले बैल्ट, पवाओं और हार्बल ड्रिंक आदि के विज्ञापन आते हैं। ये सब शॉर्ट टर्म की चीजें हैं। यह स्वाईड समाधान नहीं होता। इसमें केवल एक्सरसाइज करना ही कारगर है। व बाएं बैल्ट आदि सही तरीका नहीं है। अगर आप किसी के सुप वैजन में कर रहे हैं तो ठीक है, लेकिन मैं यही कहूंगी कि शॉर्टकट खो नहीं अपनाएं।



डिय फाटक, आप पत्रिका शी न्यूज फेसबुक पेज के माध्यम से भी जुड़ सकते हैं। आपकी बात, रैसिपी और डीआइवाइव खादसरेप नंबर 9057531688 पर भेजें।

हमसे जुड़ें

facebook.com/patrikaSheNews