















# सेहत पर भारी पड़ता वीकेंड का मजा

छुट्टी वाले दिन हम पूरी तरह से हर चीज की छुट्टी के ही मूँद में होते हैं। देश से उठना, हैवी नाशत, खूब उत्पाटांग खाना, सोना या फिर दोस्तों के साथ गपशप और उस दौरान भी कुछ न कुछ खाना, शाम की भी भारी खाना और बक्कासउट... अरे... उसकी भी तो छुट्टी होती है उस दिन। तो...? उस पूरे दिन हम अपने ही शरीर को नुकसान पहुँचाते हैं। एक तरफ तो हर दिन वर्कआउट करते हैं, संतुलित और सादा खाना खाते हैं और दिन भर सक्रिय रहते हैं और छुट्टी वाले दिन...!

उस दिन हर चीज की छुट्टी करते हैं। है न ये अपने ही शरीर के साथ ज्यादती...!

तो पिर इस बार वीकेंड पर आपका क्या प्रोग्राम है? आप इसे कैसे प्लान कर रहे हैं? क्या हर बार की तरह ल्यान कर रहे हैं या कुछ अलग करने के बारे में सोच रहे हैं? आप वीकेंड पर रिलेक्स करना चाहते हैं और पूरे सप्ताह काम करने के बाद अपने आप को रिकवर करने की जरूरत समझते हैं। इसके लिए आप खाने-पीने की एक योजना बनाते हैं। रिलेक्स होने को आवारूप पर खाने-पीने से जोड़कर देखा जाता है खाने-पीने के लिए एक अप पूरे सप्ताह ठीक रह से समय नहीं निकाल पाते हैं। इसलिए आपका लगता है कि अच्छी तरह से खाया-पिया जाए। इसके लिए आप पढ़ने के दौरान भी सैक्स खाना पर्संद करते हैं। दोस्तों से मिलने के लिए उन्हें अपने साथ डिनर पर बुलाते हैं या फिर उनके यहाँ डिनर पर जाते हैं।

हाल ही में हुए एक अध्ययन के अनुसार लोग अक्सर वीकेंड पर शुरू करने को मिलाकर पूरे सप्ताह से 222 अतिरिक्त कैलोरी लेते हैं। यह बजल है कि हर वीकेंड पर ली गई अतिरिक्त कैलोरी के कारण हम वजन बढ़ाने की समस्या से निर जाते हैं। काम के तनाव को दूर करने के लिए शनिवार को यदि फिल्म देखने का प्रोग्राम बनता है तो साथ में पॉपकॉर्न लिया जाता है। फिल्म के बाद लंच, इसके बाद शनिवार की रात हैवी डिनर फिर संडे का ब्रंच। इसके अलावा बाहर खाने के नाम पर हम रोज से हटकर अलग तरह का खाना पर्संद करते हैं।

दिनभर में बदलाव तो खैर जरूरी है, लेकिन वीकेंड पर भी थोड़ा संतुलन अपनाया जाए तो सेहत के लिए बहुत अच्छा होगा। आप डिनर लेते हैं तो उसमें सलाद और सूप लें। याद रखें, यदि आप बाहर जाकर खाने का प्रोग्राम बना रखें हैं तो लंच के लिए बाहर जाएँ, इसमें आप हल्की चीजें लें और कम पीएँ।

वीकेंड पर अपने दोस्तों के साथ रहने के दौरान सैक्स खाने से दूर रहे। लगातार सैक्स खाने से भी बजल बढ़ता है। वीकेंड पर दोस्तों के साथ मिलने-जुलने और उनके साथ खाने-पीने की बजाए अपनी किसी पुरानी हॉबी के लिए समय निकालें।



रेस्टरां में यदि खाने के लिए जाएँ तो खाने की शुरुआत शूप के साथ करें, इसके बाद आपकी भूख कम हो जाएँगी और भूख के हिसाब से ही खाना ऑर्डर करें।

वीकेंड पर अपने दोस्तों के साथ रहने के दौरान सैक्स खाने से दूर रहें। लगातार सैक्स खाने से भी बजल बढ़ता है। वीकेंड पर दोस्तों के साथ मिलने-जुलने और उनके साथ खाने-पीने की बजाए अपनी किसी पुरानी



हॉबी के लिए समय निकालें। हर समय खाने से बचने के लिए कुछ नया सीखें। गुलाब जामुन और स्वीट पाई चाहे वीकेंड पर रखाई जाए या सासाह के अन्य दिनों में,

इसका मजा लिया जाए, याद रखें मीठी चीजें जब भी खाएँ अकेले न खाएँ, इन्हें दूसरों से बाँटकर खाएँ।

ज्यादा मीठी चीजें खाने से हमारे रक्त में इंसुलिन का स्तर असंतुलित हो जाता है। इसके कारण शरीर से सोडियम के अपचयन की प्रक्रिया बाधित होती है। हाथों शरीर में यदि सोडियम एकत्रित हो जाता है तो शरीर में पानी की कमी हो सकती है। अपने खाने-पीने पर नियंत्रण रखने के लिए वीकेंड पर चुस्त कपड़े पहनें इससे आपको अपनी डाइट पर कंट्रोल करने में मदद मिलेगी।

अक्सर हम वीकेंड पर एक्सप्रेसाइज करना जरूरी नहीं समझते हैं। छुट्टी के दिन सुबह देर से सोकर उठते हैं। शारीरिक के लिए बाहर जाते हैं, वहीं खाते-पीते और दोस्तों से मिलते हैं। मतलब हर तरह से शरीर को नुकसान पहुँचाते हैं। हो सके तो छुट्टी के दिन सालासा ब्ल्यूम जॉड्स करें, एक्सिप्स करें, गोलफ्या टेनिस खेलें। कुल मिलाये अंजवाइन, कैमोमिल की चाय, गाजर, जैतून का तेल, पिपरमेंट, रोजमैरी, नबेल संतरे जैसी खाने की चीजों में फ्लेवर्स एंड यानी ल्यूट्रियोलिन पाया जाता है जो कैंसर के प्रसार को रोक देता है। सॉथकर्तिओं को तो अपने फिटनेस प्रोग्राम की छुट्टी ना हो। उसे भी अपनी छुट्टी में कहीं थोड़ी-सी जगह दे दें।

रेस्टरां में यदि खाने के लिए जाएँ तो खाने की शुरुआत शूप के साथ करें, इसके बाद आपकी भूख कम हो जाएँगी और भूख के हिसाब से ही खाना ऑर्डर करें।

ज्यादा मीठी चीजें खाने से हमारे रक्त में इंसुलिन का स्तर असंतुलित हो जाता है। इसके कारण शरीर से सोडियम के अपचयन की प्रक्रिया बाधित होती है। हाथों शरीर में यदि सोडियम एकत्रित हो जाता है तो शरीर में पानी की कमी हो सकती है। अपने खाने-पीने पर नियंत्रण रखने के लिए वीकेंड पर चुस्त कपड़े पहनें इससे आपको अपनी डाइट पर कंट्रोल करने में मदद मिलेगी।

अक्सर हम वीकेंड पर एक्सप्रेसाइज करना जरूरी नहीं समझते हैं। छुट्टी के दिन सुबह देर से सोकर उठते हैं। शारीरिक के लिए बाहर जाते हैं, वहीं खाते-पीते और दोस्तों से मिलते हैं। मतलब हर तरह से शरीर को नुकसान पहुँचाते हैं। हो सके तो छुट्टी के दिन सालासा ब्ल्यूम जॉड्स करें, एक्सिप्स करें, गोलफ्या टेनिस खेलें। कुल मिलाये अंजवाइन, कैमोमिल की चाय, गाजर, जैतून का तेल, पिपरमेंट, रोजमैरी, नबेल संतरे जैसी खाने की चीजों में फ्लेवर्स एंड यानी ल्यूट्रियोलिन पाया जाता है जो कैंसर के प्रसार को रोक देता है। सॉथकर्तिओं को तो अपने फिटनेस प्रोग्राम की छुट्टी ना हो। उसे भी अपनी छुट्टी में कहीं थोड़ी-सी जगह दे दें।

रेस्टरां में यदि खाने के लिए जाएँ तो खाने की शुरुआत शूप के साथ करें, इसके बाद आपकी भूख कम हो जाएँगी और भूख के हिसाब से ही खाना ऑर्डर करें।

ज्यादा मीठी चीजें खाने से हमारे रक्त में इंसुलिन का स्तर असंतुलित हो जाता है। इसके कारण शरीर से सोडियम के अपचयन की प्रक्रिया बाधित होती है। हाथों शरीर में यदि सोडियम एकत्रित हो जाता है तो शरीर में पानी की कमी हो सकती है। अपने खाने-पीने पर नियंत्रण रखने के लिए वीकेंड पर चुस्त कपड़े पहनें इससे आपको अपनी डाइट पर कंट्रोल करने में मदद मिलेगी।

अक्सर हम वीकेंड पर एक्सप्रेसाइज करना जरूरी नहीं समझते हैं। छुट्टी के दिन सुबह देर से सोकर उठते हैं। शारीरिक के लिए बाहर जाते हैं, वहीं खाते-पीते और दोस्तों से मिलते हैं। मतलब हर तरह से शरीर को नुकसान पहुँचाते हैं। हो सके तो छुट्टी के दिन सालासा ब्ल्यूम जॉड्स करें, एक्सिप्स करें, गोलफ्या टेनिस खेलें। कुल मिलाये अंजवाइन, कैमोमिल की चाय, गाजर, जैतून का तेल, पिपरमेंट, रोजमैरी, नबेल संतरे जैसी खाने की चीजों में फ्लेवर्स एंड यानी ल्यूट्रियोलिन पाया जाता है जो कैंसर के प्रसार को रोक देता है। सॉथकर्तिओं को तो अपने फिटनेस प्रोग्राम की छुट्टी ना हो। उसे भी अपनी छुट्टी में कहीं थोड़ी-सी जगह दे दें।

रेस्टरां में यदि खाने के लिए जाएँ तो खाने की शुरुआत शूप के साथ करें, इसके बाद आपकी भूख कम हो जाएँगी और भूख के हिसाब से ही खाना ऑर्डर करें।

ज्यादा मीठी चीजें खाने से हमारे रक्त में इंसुलिन का स्तर असंतुलित हो जाता है। इसके कारण शरीर से सोडियम के अपचयन की प्रक्रिया बाधित होती है। हाथों शरीर में यदि सोडियम एकत्रित हो जाता है तो शरीर में पानी की कमी हो सकती है। अपने खाने-पीने पर नियंत्रण रखने के लिए वीकेंड पर चुस्त कपड़े पहनें इससे आपको अपनी डाइट पर कंट्रोल करने में मदद मिलेगी।

अक्सर हम वीकेंड पर एक्सप्रेसाइज करना जरूरी नहीं समझते हैं। छुट्टी के दिन सुबह देर से सोकर उठते हैं। शारीरिक के लिए बाहर जाते हैं, वहीं खाते-पीते और दोस्तों से मिलते हैं। मतलब हर तरह से शरीर को नुकसान पहुँचाते हैं। हो सके तो छुट्टी के दिन सालासा ब्ल्यूम जॉड्स करें, एक्सिप्स करें, गोलफ्या टेनिस खेलें। कुल मिलाये अंजवाइन, कैमोमिल की चाय, गाजर, जैतून का तेल, पिपरमेंट, रोजमैरी, नबेल संतरे जैसी खाने की चीजों में फ्लेवर्स एंड यानी ल्यूट्रियोलिन पाया जाता है जो कैंसर के प्रसार को रोक देता है। सॉथकर्तिओं को तो अपने फिटनेस प्रोग्राम की छुट्टी ना हो। उसे भी अपनी छुट्टी में कहीं थोड़ी-सी जगह दे दें।

रेस्टरां में यदि खाने के लिए जाएँ तो खाने की शुरुआत शूप के साथ करें, इसके बाद आपकी भूख कम हो जाएँगी और भूख के हिसाब से ही खाना ऑर्डर करें।

ज्यादा मीठी चीजें खाने से हमारे रक्त में इंसुलिन का स्तर असंतुलित हो जाता है। इसके कारण शरीर से सोडियम के अपचयन की प्रक्रिया बाधित होती है। हाथों शरीर में यदि सोडियम एकत्रित हो जाता है तो शरीर में पानी की कमी हो सकती है। अपने खाने-पीने पर नियंत्रण रखने के लिए वीकेंड पर चुस्त कपड़े पहनें इससे आपको अपनी डाइट पर कं