

ಡಯೆಟ್ ಕಡೆ ಲಕ್ಷ್ಯ ಇರಲಿ...

ಬಳಕುವ ಬಳ್ಳಿಯಂತಹ ದೇಹಸಿರಿ, ಅಂದದ ಮುಖ, ಸುಕ್ಕಾಗದ ತ್ವಚೆ, ನಡುವಯಸ್ಸು ದಾಟಿದರೂ ಹದಿಹರೆಯದ ಲುಕ್ ಇದ್ದ ಮಹಿಳೆಯರನ್ನು ಕಂಡಾಗ ಥಟ್ಟನೆ 'ಈಕೆ ಹೊಟ್ಟೆಗೆ ಏನ್ ತಿಂತಾಳೆ?' ಎಂದು ಕೇಳುವವರು, ಯೋಚಿಸುವವರು ಬಹಳ ಮಂದಿ. ಫಿಟ್‌ನೆಸ್ ಜೊತೆಗೆ ಡಯೆಟ್ ಕಡೆಗೂ ಲಕ್ಷ್ಯ ವಹಿಸಬೇಕಾದುದು ಅಗತ್ಯ.

'ದಿನಕ್ಕೆ ಆರಂಟು ಲೀಟರ್ ನೀರು ಕುಡಿಯಿರಿ ಎಂಬುದು ಎಲ್ಲ ಫಿಟ್‌ನೆಸ್ ಎಕ್ಸ್‌ಪರ್ಟ್ ನೀಡುವ ಸಲಹೆ. ಊಟದ ಮುನ್ನ ಸಲಾಡ್, ಮೊಳಕೆಕಾಳು, ಸೊಪ್‌ಗಳಿಗೆ ಆದ್ಯತೆ ಇರಲಿ. ಲಘು ಉಪಾಹಾರ, ಅನ್ನ ಕಡಿಮೆ ತಿನ್ನಿ. ಚಪಾತಿ, ರೊಟ್ಟಿ, ತರಕಾರಿ ಪಲ್ಯಗಳು ಒಳ್ಳೆಯದು. ನೀರಿನಂತೆ, ನಾರಿನಂತೆಗಳಿರುವ ತರಕಾರಿಗಳು ಡಯೆಟ್‌ನ ಭಾಗವಾಗಿರಲಿ. ಗ್ರೀನ್ ಟೀ ಕುಡಿಯುವುದು ಒಳ್ಳೆಯ ಆಭ್ಯಾಸ. ಕೊಬ್ಬಿನಂತೆ, ಕರಿದ ತಿಂಡಿ, ಕೊಲೆಸ್ಟ್ರಾಲ್‌ಯುಕ್ತ, ಜಿಡ್ಡಿನಂತವಿರುವ ಆಹಾರಕ್ಕೆ ಗುಡ್‌ಬೈ ಹೇಳಿದರೆ ಖಂಡಿತಾ ಫಿಟ್‌ನೆಸ್ ಕಾಪಾಡಿಕೊಳ್ಳಬಹುದು' ಎಂಬುದು ಪೌಷ್ಟಿಕಾಂಶ ತಜ್ಞ (ನ್ಯೂಟ್ರಿಷನಿಸ್ಟ್) ಡಾ. ಅನ್ನಪೂರ್ಣ ಅವರ ಸಲಹೆ.

'ದಾಳಿಂಬೆ ಜ್ಯೂಸ್, ಓಟ್‌ಮೀಲ್, ಗ್ರೀನ್ ಸಲಾಡ್, ಮಜ್ಜೆಗೆ, ಬೇಯಿಸಿದ ತರಕಾರಿಗಳು ಎರಡು ಉಟಗಳ ಮಧ್ಯೆ ಮಿತವಾಗಿ ಸೇವಿಸಿ. ಏನೇ ಆಹಾರ ತಿನ್ನುವುದಾದರೂ ಸತ್ವಯುತವಾಗಿರಲಿ' ಎನ್ನುವ ಅವರು ಹಾಗೆಂದು ಬಾಯಿ ಚಪಲಕ್ಕೆ ತಿನ್ನಬೇಕೆನಿಸುವ ಪಿಜ್ಜಾ, ಐಸಕ್ರೀಮ್, ಫ್ರೆಂಚ್‌ಫೈಗಳನ್ನು ಸಂಪೂರ್ಣವಾಗಿ ವರ್ಜ್ ಮಾಡಬೇಕೆಂದಿಲ್ಲ. ಹದಿನೈದು ದಿನಕ್ಕೋ, ತಿಂಗಳಿಗೊಮ್ಮೆಯೋ ಮಿತವಾಗಿ ಸೇವಿಸಿದರೆ ಖಂಡಿತಾ ಹಾನಿಯಿಲ್ಲ' ಎಂದೂ ಹೇಳುತ್ತಾರೆ.



ಕೈಕಾಲುಗಳ ಸಡಿಲಿಕೆಗೂ ಒಳ್ಳೆಯದು ಎನ್ನುತ್ತಾರೆ ಆರೋಗ್ಯ ಹಾಗೂ ಫಿಟ್‌ನೆಸ್ ತಜ್ಞರು.

ಇದರಿಂದ ಮುಂದೆ ವಯಸ್ಸಾಗುತ್ತಾ ಹೋದರೂ ದೈಹಿಕ ಜಡತ್ವ ಉಂಟಾಗುವುದಿಲ್ಲ. ದೇಹದಲ್ಲಿ ಬೊಜ್ಜು, ಅನಗತ್ಯ ಕೊಲೆಸ್ಟ್ರಾಲ್ ಬೆಳೆಯುವುದಿಲ್ಲ. ಚುರುಕುತನಕ್ಕೆ ಅಡ್ಡಿಯಾಗುವುದಿಲ್ಲ, ಅಂದಕ್ಕೆ ಕುಂದಾಗುವುದಿಲ್ಲ, ಸೌಂದರ್ಯ ಮಾಸುವುದಿಲ್ಲ. ಆದರೆ ಶ್ರದ್ಧೆ, ತಾಳ್ಮೆ, ವ್ಯವಧಾನಗಳೆಂಬ 'ಮಂತ್ರ' ಜಪಿಸುತ್ತಾ ಇದ್ದರೆ 'ಅರಳುವ ಹೂವಂತೆ, ಬಳಕುವ ಲತೆಯಂತೆ' ಇರಬಹುದು.

'ಫಿಟ್‌ನೆಸ್ ಬಗ್ಗೆ ಹೆಚ್ಚಿನ ಗಮನಕೊಡಿ. ಯಾವುದೇ ವ್ಯಾಯಾಮ, ಯೋಗ ಮಾಡುವ ಮುನ್ನ ನಿರ್ದಿಷ್ಟ ಗುರಿ ಇಟ್ಟುಕೊಳ್ಳಿ. ಅವರವರ ದೈಹಿಕ ಪ್ರಕೃತಿಗೆ ಅನುಗುಣವಾಗಿ ವ್ಯಾಯಾಮಗಳನ್ನು ಮಾಡಬೇಕು. 'ಬಿ ಫಿಟ್ ಸ್ಲೇ ಹೆಲ್ಪಿ' ಎಂಬ ಧ್ಯೇಯವನ್ನು ಪಾಲಿಸಬೇಕು' ಎನ್ನುತ್ತಾರೆ ಬೆಂಗಳೂರಿನ ಕೋರಮಂಗಲದಲ್ಲಿರುವ ಫಿಟ್‌ನೆಸ್ ತಜ್ಞೆ ಸುನಿತಾ ರೈ.

'ದಿನಕ್ಕೆ ಒಂದು ಗಂಟೆ ಬೆವರಿಳಿಸಿದರೆ ಸಾಕು. ಇಡೀ ದಿನ ಆರಾಮವಾಗಿರಬಹುದು. ಹಾಗೆಂದು ಓಪರ್ ಎಕ್ಸರ್‌ಸೈಜ್ ಕೂಡ ಆರೋಗ್ಯದಾಯಕವಲ್ಲ. ಇದು ಮೈಮನಕ್ಕೆ ಹಿಂಸೆ ನೀಡುತ್ತದೆ ಅಲ್ಲದೆ ಇದರಿಂದ ದೇಹಕ್ಕೆ ಅಪಾಯವೂ ತಪ್ಪಿದ್ದಲ್ಲ' ಎಂದು ಸಲಹೆ ಮಾಡುತ್ತಾರೆ ಅವರು.

ಧನಾತ್ಮಕ ಚಿಂತನೆ

ಉತ್ತಮ ಹವ್ಯಾಸ ರೂಢಿಸಿಕೊಳ್ಳಿ. ದಿನಕ್ಕೆ ಎಂಟು ಗಂಟೆ ಹಾಯಾಗಿ ನಿದ್ರಿಸಿ. ಧನಾತ್ಮಕ ಚಿಂತನೆ ಇರಲಿ, ಇದಕ್ಕಾಗಿ ಉತ್ತಮ ಪುಸ್ತಕ ಓದುವುದು, ಇಂಪಾದ ಸಂಗೀತ ಕೇಳುವುದು, ಮಕ್ಕಳೊಂದಿಗೆ ಋಷಿಯಾಗಿ ಕಳೆಯುವುದು, ಹಿರಿಯರೊಂದಿಗೆ ಪ್ರಬುದ್ಧವಾದ ಚರ್ಚೆ ನಡೆಸುವುದು ಎಲ್ಲವೂ ಸಹಕಾರಿ.

ರಾತ್ರಿ ನಿದ್ರಿಸುವ ಮುನ್ನ ಬೆಚ್ಚಗಿನ ನೀರು ಕುಡಿಯಿರಿ. ನಿಮಗಿಷ್ಟವಾದ ಸಂಗೀತ ಕೇಳಿ. ಮನಸ್ಸು ಶಾಂತವಾಗಿದಲು ವೀಣೆ, ವಯಲಿನ್, ಕೊಳಲಿನಂತಹ ಸುಮಧುರ ವಾದ್ಯಸಂಗೀತ ಕೇಳಿ. ಶಾಸ್ತ್ರೀಯ ಸಂಗೀತ ಇಷ್ಟಪಡುವವರು 'ನೀಲಾಂಬರಿ' ರಾಗ ಕೇಳುತ್ತಾ ಮಲಗಿದರೆ ಚೆನ್ನಾಗಿ ನಿದ್ರೆ ಬರುತ್ತದೆ. ಇದರಿಂದ ಮರುದಿನವಿಡೀ ಉಲ್ಲಾಸದಿಂದ ಇರಬಹುದು.

