



# ಬಣ್ಣ ಹೇಗೆ ಇರಲಿ; ನಡು ಮಾತ್ರ, ಸಣ್ಣ ಇರಲಿ...

ದೇಹ ಬಳಕುವ ಬಳಿಯಂತಿದ್ದರೆ ನೋಡಲು ಸುಂದರ. ಆದರೆ ಬೊಜ್ಜು ಬೆಳೆಸಿಕೊಂಡ ಹೆಂಗಸರು ಬಳಕುವ ಬಳಿ ಆಗುವುದು ಹೇಗೆ? ಕಟ್ಟುನಿಟ್ಟಿನ ವ್ಯಾಯಾಮ ಮಾಡಿ, ಸಾತ್ವಿಕ ಆಹಾರ ಸೇವಿಸಿ. ಕೊಬ್ಬಿನಂಶವಿರುವ ತಿನಿಸು ಬಿಡಿ. ಇನ್ನೇನಲ್ಲ ಮಾಡಬಹುದು, ಸ್ಲಿಮ್ ಆಗಲು? ಇಲ್ಲಿದೆ ವಿವರಣೆ.

■ ಪದ್ಮಾ ಮೂರ್ತಿ ಅರಸೀಕೆರೆ

