



ಎಲ್ಲಿ ನೋಡಿದರೂ ದೇಹದ ಬೊಜ್ಜು ಕರಗಿಸಿ ತೂಕ
ಇಳಿಸಲು ಕಸರತ್ತು ಮಾಡುವವರೇ ಕಂಡು
ಬರುತ್ತಿದ್ದಾರೆ. ದಿಫೀರ್ ತೂಕ ಇಳಿಸುವ ಹತ್ತಾರು
ಸಂಸ್ಥೆಗಳೂ ಹುಟ್ಟಿಕೊಂಡಿವೆ. ಆದರೆ ತೂಕ
ಇಳಿಸಿಕೊಳ್ಳುವುದು ಅಷ್ಟು ಸುಲಭವೇ? ದೇಹಕ್ಕೆ
ಅಪಾಯವಲ್ಲವೇ? ಇಲ್ಲಿದೆ ತೂಕ ಇಳಿಸಲು
ಬುದ್ಧಿವಂತಿಕೆಯ ರಾಜಮಾರ್ಗ.

★ ಅರ್ಚದ್ ಹುಸೇನ್ ಎಂ.ಹೆಚ್., ಕೊಪ್ಪ
(ವೈದ್ಯಕೀಯ ಸಲಹೆ: ಡಾ.ನಾ. ಸೋಮೇಶ್ವರ)