



ಕಡಿಮೆಯಾಗುತ್ತದೆ- ಈ ಟೀ ಸೇವನೆಯ ಮೂಲಕ ಆಹಾರವನ್ನು ಸರಿಯಾಗಿ ಜೀರ್ಣಗೊಳಿಸದೇ ವಿಸರ್ಜಿಸಲು ಅವಸರಿಸುವ ಕಾರಣ ದೇಹಕ್ಕೆ ಪೋಷಕಾಂಶಗಳು ದೊರಕದೇ ದೇಹ ತಾತ್ಕಾಲಿಕ ಕೊಬ್ಬನ್ನು ಬಳಸಬೇಕಾಗಿ ಬರುತ್ತದೆ. ಆದರೆ ಹೀಗೆ ಇಳಿದ ತೂಕ ಕೆಲವೇ ದಿನಗಳಲ್ಲಿ ಮತ್ತೆ ಪಡೆಯುತ್ತದೆ.

★ ತೂಕ ಇಳಿಸಬೇಕಾದರೆ ಊಟ ಬಿಡಬೇಕು- ಇದು ಸಹಾ ಅಪಾಯಕಾರಿಯಾದ ಕ್ರಮವಾಗಿದ್ದು ಈ ಮೂಲಕ ಆರೋಗ್ಯಕ್ಕೆ ಅಗತ್ಯವಾದ ಪೋಷಕಾಂಶಗಳನ್ನು ಪಡೆಯಲು ಸಾಧ್ಯವಾಗದೇ ಹಲವು ತೊಂದರೆಗಳು ಎದುರಾಗುತ್ತವೆ.

★ ಒಂದು ವಾರ ಸತತವಾಗಿ ಬೆಳಗ್ಗಿನಿಂದ ಸಂಜೆಯವರೆಗೂ ಮೈ ದಂಡಿಸುವುದು- ಈ ಕ್ರಮದಿಂದ ತೂಕ ಇಳಿಯುತ್ತದೆಯೇನೋ ಹೌದು. ಆದರೆ ಇಡೀ ಶರೀರದ ಸ್ನಾಯುಗಳು ಬಳಲಿ, ತುಂಡಾಗಿ, ಬೆಂಡಾಗಿ ಹೋಗುತ್ತದೆ. ಈ ವ್ಯಾಯಾಮದ ಬಳಿಕ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳುವ ವಿಶ್ರಾಂತಿಯ ಮತ್ತು ಬಳಿಕದ ಅವಧಿಯಲ್ಲಿ ದೇಹ ಕಳೆದುಕೊಂಡಿರುವುದಕ್ಕಿಂತಲೂ ಹೆಚ್ಚು ತೂಕವನ್ನು ಪಡೆಯುತ್ತದೆ.

★ ಮಾಂಸಾಹಾರವನ್ನು ತ್ಯಜಿಸಬೇಕು- ಇದೊಂದು ಕಲ್ಪಿತ ಸಂಗತಿಯಾಗಿದ್ದು ವಾಸ್ತವದಲ್ಲಿ ಮಾಂಸಾಹಾರದ ಮೂಲಕ ಹೆಚ್ಚು ಪ್ರೋಟೀನು ಸಿಗುತ್ತದೆ.

★ ಸ್ಟೆರಾಯ್ಡ್‌ಗಳ (Anabolic steroids) ಬಳಕೆಯಿಂದ ಸ್ನಾಯು ಹುರಿಗಟ್ಟಿಸಲು, ತೂಕ ಕಳೆದುಕೊಳ್ಳಲು ಸಾಧ್ಯ. ಇದು ಅಪ್ಪಟ ವ್ಯಾಪಾರೀ ಮನೋಭಾವದ ವ್ಯಕ್ತಿಗಳು ತಮ್ಮ ಉತ್ಪನ್ನಗಳನ್ನು ದುಬಾರಿ ಬೆಲೆಗೆ ಮಾರಾಟ ಮಾಡಲು ಉಪಯೋಗಿಸುವ ಹುನ್ನಾರವೇ ಹೊರತು ಇವುಗಳಿಂದ ಹಾನಿಯೇ ಹೆಚ್ಚು.

★ ಹುರಿಗಟ್ಟಿದ ಸ್ನಾಯುಗಳಿರುವ ವ್ಯಕ್ತಿಗಳು ಆರೋಗ್ಯವಂತರು; ಕೃಶ ಶರೀರಿಗಳು ಆರೋಗ್ಯವಂತರು, ಸ್ಥೂಲದೇಹಿಗಳು ಅನಾರೋಗ್ಯವಂತರು - ಇದು ಸಹಾ ಅಪ್ಪಟ ಸುಳ್ಳು. ಒಟ್ಟಾರೆ ಆರೋಗ್ಯವಂತರಾಗಿರಲು ಸಮತೋಲನದ ತೂಕ ಹೊಂದಿರುವುದು ಮುಖ್ಯ. ಸ್ಥೂಲದೇಹಿಯಾಗಿದ್ದೂ ಶತಾಯುಷ ಕಳೆದಿರುವ, ಐವತ್ತು ತಲುಪುವ ಮುನ್ನವೇ ಹಲವು ಕಾಯಿಲೆಗಳಿರುವ ಕೃಶಶರೀರಿಗಳನ್ನು ಬೇಕಾದಷ್ಟು ಉದಾಹರಿಸಬಹುದು.

★ ಸ್ನಾಯುಗಳು ಹೆಚ್ಚಿದ್ದಷ್ಟೂ ಆರೋಗ್ಯವೂ ಉತ್ತಮ ಎನ್ನುವುದೂ ಸುಳ್ಳು. ಭಾರೀ ಸ್ನಾಯುಗಳಿರುವುದರಿಂದ ಒಳ್ಳೆಯದಕ್ಕಿಂತ ಶರೀರಕ್ಕೆ ಹಾನಿಯೇ ಹೆಚ್ಚು.

★ ಅತ್ಯುತ್ತಮ ಮೈಕಟ್ಟನ್ನು ಹೊಂದಿರುವ ಪುರುಷರ ಮೈಕಟ್ಟು ಕೊಂಚ ವಿ-ಆಕಾರದಲ್ಲಿರುವ ಕಾರಣ 'ವಿ-ಶೇಪ್' ಎಂದೇ ಹೆಚ್ಚಿನವರು ಗಮನಿಸುತ್ತಾರೆ. ಇದು ಉತ್ತಮ ಆರೋಗ್ಯದಿಂದ ಬಂದ ಮೈಕಟ್ಟೇ ಹೊರತು, ವಿ ಶೇಪ್ ಇರುವವರೆಲ್ಲಾ ಆರೋಗ್ಯವಂತರಲ್ಲ. ವಾಸ್ತವವಾಗಿ ಹೊಟ್ಟೆಯನ್ನು ಬಿಗಿಯಾಗಿಸುವ ಮೂಲಕ ಜೀರ್ಣಾಂಗ ಮತ್ತು ಇತರ ಪ್ರಮುಖ ಅಂಗಗಳ ಕಾರ್ಯಕ್ಷಮತೆಗೆ ತೊಂದರೆಯಾಗುತ್ತದೆ.

ತೂಕ ಇಳಿಸುವ ಸಮರ್ಥ ವಿಧಾನ

ಮೊದಲು ವಾಸ್ತವವಾದಿಯಾಗಿ ಯೋಚಿಸಿ. ಆರೋಗ್ಯಕರ ವಿಧಾನದಲ್ಲಿ, ದೇಹಕ್ಕೆ ಯಾವುದೇ ಹಾನಿಯಾಗದಂತೆ ತೂಕ ಇಳಿಸಲು ಸಾಕಷ್ಟು ಸಮಯಾವಕಾಶವನ್ನು ಹಮ್ಮಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಈ ಬಗ್ಗೆ ನಡೆಸಿದ ಸಂಶೋಧನೆಯ ಪ್ರಕಾರ, ಇಂದು ಮಾಡಿದ ವ್ಯಾಯಾಮದ ನಿಜವಾದ ಪ್ರಯೋಜನ ಪಡೆಯುವುದು ಮೂರು ತಿಂಗಳ ನಂತರ. ಉದಾಹರಣೆಗೆ ಬಲಗೈಯ ಸ್ನಾಯುವನ್ನು ಹುರಿಗಟ್ಟಿಸಲು ದಿನವಿಡೀ ಒಂದು ಡೆಂಬೆಲ್ ಹಿಡಿದು ಸತತವಾಗಿ ವ್ಯಾಯಾಮ ಮಾಡುತ್ತಾ ಬಂದರೆ ಬಯಸಿದ ಸ್ನಾಯು ಹುರಿಗಟ್ಟಲು ಪ್ರಾರಂಭವಾಗುವುದೇ ಮೂರು ತಿಂಗಳ ನಂತರ.

ಇದುವರೆಗೆ ಹೆಡ್ ಆಫೀಸ್ (ಅಂದರೆ ಮೆದುಳು) ಈ ವ್ಯಾಯಾಮ ಕೇವಲ ತೋರಿಕೆಗೋ ಅಥವಾ ನಿಜವಾಗಿಯೂ ಈ ವ್ಯಕ್ತಿ ಈ ಸ್ನಾಯು ಬೇಕೆಂದು ಸುಮ್ಮಸುಮ್ಮನೇ ಅರ್ಜಿ ಹಾಕಿದ್ದಾನೆಯೋ ಎಂದು ಪರಿಶೀಲಿಸಲು ಕಾಯುತ್ತದೆ. ಮೂರು ತಿಂಗಳ ಬಳಿಕವೂ ಈತನ ವ್ಯಾಯಾಮ ನಿಜವಾದದ್ದೇ ಎಂದು ಕಂಡು ಬಂದರೆ ಮಾತ್ರ ಸ್ನಾಯುಗಳನ್ನು ಬೆಳೆಸಲು ಅನುಮತಿ ನೀಡುತ್ತದೆ. ಅದೂ ಈ



ವ್ಯಾಯಾಮ ಸತತವಾಗಿದ್ದರೆ ಮಾತ್ರ.

ಸಂಶೋಧನೆಗಳಲ್ಲಿ ತಿಳಿಸಿದ ವಿಷಯಗಳನ್ನು ಪರಿಗಣಿಸಿದ ಬಳಿಕ ಕಂಡುಕೊಳ್ಳಲಾದ ಅಂಶವೆಂದರೆ ಆರೋಗ್ಯಕರ ತೂಕ ಇಳಿಕೆಗೆ ಬೇಕಾದ ಕಾಲಾವಕಾಶವೆಂದರೆ ಹತ್ತು ತಿಂಗಳು. ಇದರಲ್ಲಿ ಪ್ರಥಮ ಮೂರು ತಿಂಗಳಲ್ಲಿ ಏನೂ ಬದಲಾವಣೆ ಕಾಣಿಸುವುದೇ ಇಲ್ಲ, ಬದಲಿಗೆ ಒಂದು ಕೇಜಿ ತೂಕ ಜಾಸ್ತಿಯೇ ಆಗಬಹುದು. ಆದರೆ ಮೂರು ತಿಂಗಳ ಬಳಿಕವೇ ನಿಧಾನವಾಗಿ ಬಾಬು ಮಹಾಶಯ ಸೋಲತೊಡಗಿದುದರ ಪರಿಣಾಮವಾಗಿ ನಿಧಾನವಾಗಿ ತೂಕ ಇಳಿಯತೊಡಗುತ್ತದೆ.

ಈ ಇಳಿಯುವಿಕೆಯ ಕ್ರಮ ನಿಧಾನವಾಗಿದ್ದಷ್ಟೂ ಉತ್ತಮ. ತಿಂಗಳಿಗೆ ಒಂದು ಅಥವಾ ಒಂದೂವರೆ ಕೇಜಿ ತೂಕ ಇಳಿದರೆ ಬೇಕಾದಷ್ಟಾಯಿತು. ಅಂತೆಯೇ ಹತ್ತು ತಿಂಗಳಲ್ಲಿ ಸರಿಸುಮಾರು ಹತ್ತು ಕೇಜಿಗಳಷ್ಟು ತೂಕವನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿನ ಶ್ರಮವಿಲ್ಲದೇ, ಆರೋಗ್ಯಕರವಾಗಿ ಇಳಿಸಬಹುದು. ಇಲ್ಲಿ ಹತ್ತು ತಿಂಗಳು ಎಂಬ