

ಕಾಲಾವಕಾಶವನ್ನು ನಾವು ಹತ್ತು ಕೇಜಿ ತೂಕವನ್ನು ಪರಿಗಣಿಸಿದ್ದೇ ಹೊರತು ಈ ಅವಧಿ ವ್ಯಕ್ತಿಯಿಂದ ವ್ಯಕ್ತಿಗೆ, ಅವರ ಆರೋಗ್ಯವನ್ನು ಅನುಸರಿಸಿ ಹೆಚ್ಚೂ ಕಡಿಮೆಯಾಗಬಹುದು. ಆದರೆ ಪರಿಣಾಮ ಮಾತ್ರ ಒಂದೇ.

ಕರಟಕನನ್ನು ಸೋಲಿಸುವ ವಿಧಾನಗಳು:

ತೂಕ ಇಳಿಸಲು ನಿರ್ಧರಿಸಿದ ಬಳಿಕ ನೀವು ಮೊದಲು ಮಾಡಬೇಕಾದದ್ದು ಕರಟಕನನ್ನು ಸೋಲಿಸುವುದು! ಕರಟಕನನ್ನು ಸೋಲಿಸುವ ವಿಧಾನಗಳನ್ನು ಹೀಗೆ ರೂಪಿಸಬಹುದು:

ಬೆಳಿಗ್ಗೆ ಎದ್ದ ಬಳಿಕ ರಾತ್ರಿ ಮಲಗುವವರೆಗೂ ನಾವು ಹಲವಾರು ದೈಹಿಕ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳನ್ನು ನಡೆಸಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ. ಕೆಲವು ಚಟುವಟಿಕೆಗಳಿಗೆ ಹೆಚ್ಚಿನ ಶಕ್ತಿ ವ್ಯಯವಾದರೆ ಕೆಲವಕ್ಕೆ ಕಡಿಮೆ ಆಗುತ್ತದೆ. ಈ ಕರಟಕನ ಕುತಂತ್ರಿ ಕೆಲಸವೆಂದರೆ ಎಲ್ಲಿ ಹೆಚ್ಚು ಶಕ್ತಿ ವ್ಯಯವಾಗುತ್ತದೆಯೋ ಅಲ್ಲೆಲ್ಲಾ ಅಡ್ಡಗಾಲು ಹಾಕಿ ಈ ಶಕ್ತಿ ವ್ಯಯವಾಗದಂತೆ ನೋಡಿಕೊಳ್ಳುವುದು.

ಉದಾಹರಣೆಗೆ ನಿಮ್ಮ ಮನೆಯಿಂದ ಕೊಂಚ ದೂರದಲ್ಲಿ ಹಾಲಿನ ಬೂತ್ ಇದೆ. ಇಲ್ಲಿಂದ ಹಾಲು ನೀವೆಂದೂ ತರಲೇ ಇಲ್ಲ. ಅಥವಾ ತರುತ್ತಿದ್ದರೆ ದ್ವಿಚಕ್ರ ವಾಹನ ಅಥವಾ ಕಾರು ಬಳಸುತ್ತೀರಿ. ವಾಸ್ತವವಾಗಿ ಇದು ಕರಟಕನ ಗೆಲುವು. ಇಂದಿನಿಂದ ಈ ಯೋಚನಾಲಹರಿ ಬದಲಾಗಬೇಕು. ಇಂದೇ ನೀವೇ ಸ್ವತಃ ನಡೆದೇ ಹೋಗಿ ಹಾಲು ತೆಗೆದುಕೊಂಡು ಬನ್ನಿ. ಇದೇ ರೀತಿ ಇಡೀ ದಿನ ನಿಮಗೆ ಎಷ್ಟು ಸಾಧ್ಯವೋ ಅಷ್ಟು ದೈಹಿಕ ಕೆಲಸಗಳನ್ನು ನಿರ್ವಹಿಸಬೇಕು.

ದಿನದ ಹತ್ತು ಹಲವು ಕಾರ್ಯಗಳಿಗಾಗಿ ನಡೆದಾಡುವುದನ್ನು ಅಭ್ಯಾಸ ಮಾಡಿ. ಹತ್ತಿರದ ದಾರಿಯ ಬದಲು ಸಮಯವಿದ್ದರೆ ದೂರದ ದಾರಿಯನ್ನೇ ಹಿಡಿಯಿರಿ. ಪ್ರತಿ ನಾಲ್ಕು ಹೆಜ್ಜೆಗೆ ಪೂರ್ಣ ಉಸಿರು ಒಳಗೆ, ಬಳಿಕ ನಾಲ್ಕು

ಹೆಜ್ಜೆ ಉಸಿರು ಕಟ್ಟಿಕೊಂಡು, ನಂತರದ ನಾಲ್ಕು ಹೆಜ್ಜೆ ಪೂರ್ಣ ಉಸಿರು ಬಿಟ್ಟು ಹೀಗೆ ಮಾಡುತ್ತಾ ಮಾತನಾಡದೇ ನಡೆಯಿರಿ. ಈ ಕ್ರಿಯೆಯಲ್ಲಿ ಅತಿ ಹೆಚ್ಚಿನ ಕೊಬ್ಬಿನ ಬಳಕೆಯಾಗುತ್ತದೆ.

ಸಾಧ್ಯವಾದರೆ ನಿಮ್ಮ ನಡಿಗೆಯ ವೇಗವನ್ನು ತೀವ್ರಗೊಳಿಸಿ ಅಥವಾ ಎರಡು ಹೆಜ್ಜೆಗಳ ನಡುವಣ ಅಂತರವನ್ನು ಕೊಂಚವೇ ಹೆಚ್ಚಿಸಿ.

ನಿಮಗೆ ಎಷ್ಟು ಸಾಧ್ಯವೋ ಅಷ್ಟು ವ್ಯಾಯಾಮ ಮಾಡಿ. ಇದು ನಿತ್ಯವೂ ಒಂದೇ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ನಡೆಸಿದಷ್ಟೂ ಉತ್ತಮ. ಯೋಗಾಭ್ಯಾಸ, ಸುಲಭ ಸೆಳೆತದ ವ್ಯಾಯಾಮ ಇತ್ಯಾದಿ. ಆದರೆ ಕನಿಷ್ಠ ಇಪ್ಪತ್ತು ನಿಮಿಷಗಳಾದರೂ ಇರಲಿ.

ದಿನದ ಅವಧಿಯಲ್ಲಿ ಯಾವಾಗಲೂ ನೆನಪಿಗೆ ಬಂದಿತೋ ಆಗಲಿಲ್ಲಾ ಪೂರ್ಣವಾಗಿ ಮೂಗಿನಿಂದ ಉಸಿರೆಳೆದುಕೊಳ್ಳಿ ಮತ್ತು ಬಾಯಿಯಿಂದ ಪೂರ್ಣವೇಗದಲ್ಲಿ ಉಸಿರನ್ನು ಬಿಡಿ. ಇದರಿಂದ ಹೊಟ್ಟೆಯ ಮೇಲಿದ್ದ ಪವೆಯ ಭಾಗದಲ್ಲಿ ಸಂಗ್ರಹವಾಗಿದ್ದ ಕೊಬ್ಬು ಕರಗಲು ನೆರವಾಗುತ್ತದೆ.

ಸ್ಥೂಲದೇಹಿಗಳು ಪೂರ್ಣವಾಗಿ ಉಸಿರೆಳೆದುಕೊಳ್ಳಲು ಸಾಧ್ಯವಾಗದೇ ಕೊಂಚ ಓಡಿದರೂ ಏದುಸಿರು ಬಿಡುವುದಕ್ಕೆ ಇದೇ ಕಾರಣ. ಸಾಧ್ಯವಾದರೆ ಅನುಲೋಮ ವಿಲೋಮ ಪ್ರಾಣಾಯಾಮವನ್ನು (ಒಂದು ಮೂಗಿನಿಂದ ಉಸಿರೆಳೆದು ಇನ್ನೊಂದು ಮೂಗಿನಿಂದ ಹೊರಬಿಡುವುದು) ಮಾಡಿ.

ಯಾವುದಾದರೂ ನೆವ ತೆಗೆದು ಕೊಂಚ ಭಾರವನ್ನು ಹೊತ್ತುಕೊಂಡು ಹೋಗಲು ಯತ್ನಿಸಿ. ಈ ಪ್ರಯತ್ನ ನಿಮ್ಮ ಮನೆಯ ಕೆಲಸಗಳಿಗೆ ಪೂರಕವಾಗಿದ್ದರೆ ನಿಮ್ಮಲ್ಲಿನ ಬದಲಾವಣೆಯನ್ನು ಮನೆಯ ಸದಸ್ಯರು ಗುರುತಿಸಿ ನಿಮ್ಮ ಬಗ್ಗೆ ಸದಭಿಪ್ರಾಯ ಪಡೆಯಲು ಸಾಧ್ಯವಾಗುತ್ತದೆ.

ಇಡೀ ದಿನ ಎಲ್ಲೆಲ್ಲಿ ಕುಳಿತುಕೊಳ್ಳಬೇಕಾಗುತ್ತದೆಯೋ ಅಲ್ಲೆಲ್ಲಾ ಆರಾಮವಾಗಿ ಕುಳಿತುಕೊಳ್ಳುವ ಬದಲು ಬೆನ್ನ

