



ತೂಕ ಇಳಿಸುವ ತಾಪತ್ರಯ

...27ನೇ ಪುಟದಿಂದ

★ ಊಟ ಮಾಡುವ ಸುಮಾರು ಅರ್ಧ ಘಂಟೆಗೂ ಮುನ್ನ ಹೊಟ್ಟೆ ಭರ್ತಿ ನೀರು ಕುಡಿಯಿರಿ. ಇದರಿಂದ ಊಟದ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಹೆಚ್ಚು ಪ್ರಮಾಣ ತಿನ್ನದೇ ಇರಲು ನೆರವಾಗುತ್ತದೆ.

★ ಮಾರುಕಟ್ಟೆಯಲ್ಲಿ ಸಿಗುವ ಸಿದ್ಧ ರೂಪದ ಹಣ್ಣಿನ ರಸಗಳನ್ನು ಸೇವಿಸದಿರಿ. ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ಇವೆಲ್ಲಾ ಹಣ್ಣಿನ ಕೃತಕ ರುಚಿಯನ್ನು ಹೊಂದಿರುವ ಪೇಯಗಳೇ ಹೊರತು ನಿಜವಾದುವಲ್ಲ ಅಥವಾ ಕೊಂಚ ಶೇಕಡಾ ಮಾತ್ರ ನಿಜವಾದ ಹಣ್ಣಿನ ರಸವನ್ನು ಸೇರಿಸಿರಲಾಗಿರುತ್ತದೆ.

★ ಸಾಫ್ಟ್ ಡ್ರಿಂಕ್ ಬೇಡವೇ ಬೇಡ. ಏಕೆಂದರೆ ಮೂಲತಃ ಕಹಿಯಾದ ಈ ಪೇಯವನ್ನು ಕುಡಿಯಲು ಸಾಧ್ಯವಾಗುವಂತೆ ಮಾಡಲು ಸಾಮಾನ್ಯಕ್ಕಿಂತ ಏಳೂವರೆ ಪಟ್ಟು ಹೆಚ್ಚು ಸಕ್ಕರೆ ಸೇರಿಸಿರಲಾಗುತ್ತದೆ.

★ ಶುಗರ್ ಫ್ರೀ ಎಂಬ ಹಣ್ಣುಹಟ್ಟಿ ಹೊತ್ತ ಪೇಯಗಳೂ ಬೇಡ. ಏಕೆಂದರೆ ಇಲ್ಲಿ ಸಕ್ಕರೆಯ ಬದಲಿಗೆ aspartame ಎಂಬ ಸಿಹಿಯಾದ ರಾಸಾಯನಿಕವನ್ನು ಬೆರೆಸಲಾಗಿರುತ್ತದೆ. ವಾಸ್ತವವಾಗಿ ಈ ಆಸ್ಪರ್ಟೇಮ್ 'ಈ ಕೊಲ್ಡ್' ಎಂಬ ಬ್ಯಾಕ್ಟೀರಿಯಾದಿಂದ ತಯಾರಿಸಲಾಗಿದ್ದು ಸಕ್ಕರೆಗಿಂತಲೂ ಭೇಕರವಾದ ವಿಷವಸ್ತುವಾಗಿದೆ.

★ ಹಾಲಿನ ಪುಡಿಯಿಂದ ತಯಾರಿಸಿದ ಟೀ ಕಾಫಿ ಬೇಡವೇ ಬೇಡ. ಅಪ್ಪಟ ಹಾಲಿನಿಂದ ತಯಾರಿಸಿದ ಟೀ ಕಾಫಿ ಇರಲಿ, ಅದೂ ದಿನಕ್ಕೊಂದು ಲೋಟಕ್ಕಿಂತ ಹೆಚ್ಚಾಗದಿರಲಿ.

★ ಬೆಳಗಿನ ಉಪಹಾರ ಕೊಂಚ ಹೆಚ್ಚಾಗಿರಲಿ, ಮಧ್ಯಾಹ್ನದ ಊಟ ಸಾಧಾರಣ ಪ್ರಮಾಣ ಹಾಗೂ ರಾತ್ರಿಯ ಊಟ ಅಲ್ಪ ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿರಲಿ.

★ ನಮ್ಮ ಸುತ್ತಮುತ್ತ ಚಿತ್ರ ಸ್ವಾಸ್ಥ್ಯವನ್ನೇ ಕೆಡಿಸುವಷ್ಟು ಸಿದ್ಧ ಆಹಾರವಸ್ತುಗಳ ಜಾಹೀರಾತುಗಳು ರಾರಾಜಿಸುತ್ತವೆ. ಇವನ್ನು ನೋಡಿದ ತಕ್ಷಣ ದಮನಕ 'ಇದು ತನಗೆ ಬೇಕು' ಎಂದು ಹಠ ಹಿಡಿಯುತ್ತಾನೆ. ಇದರಿಂದ ತಪ್ಪಿಸಿಕೊಳ್ಳುವ ಅತ್ಯಂತ ಸುಲಭ ಉಪಾಯವೆಂದರೆ ಇವನ್ನು ನೋಡದೇ ಇರುವುದು. ನೋಡದೆ ಇರಲಾಗದೇ ಇರುವ ಜಾಹೀರಾತುಗಳು ನಮಗಲ್ಲ ಎಂಬ ಮನೋಭಾವನೆ ಬೆಳೆಸಿಕೊಳ್ಳಿ.

★ ದಮನಕನಿಗೆ ನಾವು ಸೋಲುವ ಒಂದು ಸ್ಥಳವೆಂದರೆ ಔತಣ ಕೂಟಗಳು. ಇಲ್ಲಿ ನಮಗೆ ಸ್ವಾದಿಷ್ಟವಾದ ವಿವಿಧ ಭಕ್ಷ್ಯಗಳು ಲಭ್ಯವಿರುವ ಕಾರಣ ಹಾಗೂ ಹಣ ಕೊಡುವ ಅಗತ್ಯವಿಲ್ಲದ ಕಾರಣ ಹೊಟ್ಟೆಬುಲ ತಿನ್ನುತ್ತೇವೆ. ಔತಣಗಳಿಂದ ಊಟ ಮಾಡದೇ ಅಥವಾ ಸ್ವಲ್ಪವೇ ತಿಂದು ಯಾವುದಾದರೊಂದು ನೆವ ಹೇಳಿ ಹೊರಡುವುದೇ ಉತ್ತಮ ಮಾರ್ಗ.

★ ನಿಮ್ಮ ಊಟದಲ್ಲಿ ನಾನಿ ಅಂಶ ಹೆಚ್ಚಿರುವಂತೆ ನೋಡಿಕೊಳ್ಳಿ. ಅಂದರೆ ಇಡಿಯ ಗೋಧಿಯ ಹಿಟ್ಟು, ಪಾಲಿಶ್ ಮಾಡದ ಗೋಧಿ, ಹಸಿರು ಸೊಪ್ಪು-ತರಕಾರಿಗಳು, ಪೇಯಗಳನ್ನು ಇಸಬ್ಜೋಲ್ ನಲ್ಲಿ ತಯಾರಿಸಿ ಸೇವಿಸುವುದು,

ನಾರು ಹೆಚ್ಚಾಗಿರುವ ಹಣ್ಣುಗಳನ್ನು ಸೇವಿಸುವುದು ಇತ್ಯಾದಿ.

★ ಮಾಂಸಾಹಾರವನ್ನು ಮಿತಗೊಳಿಸಿ. ಪ್ರತಿ ಊಟದಲ್ಲಿ ಒಂದೆರಡು ತುಂಡು ಹಾಗೂ ವಾರಕ್ಕೆ ಎರಡು ಹೊತ್ತು ತಿಂದರೆ ಬೇಕಾದಷ್ಟಾಯಿತು.

★ ಮದ್ಯಪಾನ/ ಧೂಮಪಾನ ಬೇಡವೇ ಬೇಡ. ಒಂದು ವೇಳೆ ಅಭ್ಯಾಸವಿದ್ದರೆ ಇದನ್ನು ತ್ಯಜಿಸುವತ್ತ ಧನಾತ್ಮಕ ಪ್ರಯತ್ನಗಳನ್ನು ನಡೆಸಿ.

★ ನಿಮ್ಮ ಆಹಾರದಲ್ಲಿ ಎಣ್ಣೆಯ ಅಂಶ ಅತಿ ಕಡಿಮೆ ಇರುವಂತೆ ನೋಡಿಕೊಳ್ಳಿ. ರಸ್ತೆ ಬದಿ ಹಾಗೂ ಹೋಟೆಲುಗಳಲ್ಲಿ ಬಳಸುವ ಎಣ್ಣೆ ಬಹುತೇಕ ಪಾಮ್ ಆಯಿಲ್ ಆಗಿರುತ್ತದೆ. ಸ್ಕೂಲಕಾಯಕ್ಕೆ ಪಾಮ್ ಆಯಿಲ್ ಒಳ್ಳೆಯದಲ್ಲ.

★ ಫಿನಿಕ್ಯತ (ಅಥವಾ ಹೈಡ್ರೋಜನೇಟೆಡ್) ತುಪ್ಪ, ವನಸ್ಪತಿ ಮೊದಲಾದ ಸಾಮಾನ್ಯ ತಾಪಮಾನದಲ್ಲಿ ಗಟ್ಟಿಯಾಗುವ ಎಣ್ಣೆಗಳು ಬೇಡವೇ ಬೇಡ. ಆದರೆ ತುಪ್ಪ, ಕೊಬ್ಬರಿ ಎಣ್ಣೆ ಇದಕ್ಕೆ ಅಪವಾದ. ನಿಮ್ಮ ಆಹಾರದಲ್ಲಿ ಕೊಂಚ ಕೊಬ್ಬರಿ ಎಣ್ಣೆ, ತುಪ್ಪ ಇರಲಿ.

★ ರಾತ್ರಿಯುಂಟ ಸರಳವಾಗಿರಲಿ. ಕೆಲವು ಆಹಾರಗಳು ರಾತ್ರಿ ಹೊತ್ತು ತಿಂದರೆ ಬಾಲು ಮಹಾಶಯನಿಗೆ ಹಬ್ಬವೋ ಹಬ್ಬ. ಅವುಗಳಲ್ಲಿ ಕಪ್ಪು (dark) ಚಾಕಲೇಟು, ಪೆಟ್ಟಿಗೆಯಲ್ಲಿ ಪ್ಯಾಕ್ ಮಾಡಿದ ಸಿದ್ಧರೂಪದ ಧಾನ್ಯಗಳು, ಐಸ್ ಕ್ರೀಮ್, ಹಣ್ಣಿನ ಸ್ವಾದದ ಮೊಸರು, ಅತಿ ಹೆಚ್ಚು ಮಸಾಲೆಯುಕ್ತ ಆಹಾರಗಳು, ಮದ್ಯ, ಸೋಡಾ, ಸಂಸ್ಕರಿಸಿದ ಜೆಸ್, ಕಾಫಿ, ಎಣ್ಣೆ ಮತ್ತು ಎಣ್ಣೆಯಲ್ಲಿ ಕರಿದ ತಿಂಡಿಗಳು, ಮೆಕ್ಸಿಕನ್ ಅಥವಾ ಥಾಯ್‌ಲೆಂಡಿನ ಆಹಾರಗಳು, (ಈ ಆಹಾರಗಳಲ್ಲಿ ಪ್ರಮುಖವಾಗಿ ಅಜಿನೋಮೋಟೋ ಎಂಬ ರಾಸಾಯನಿಕವಿದ್ದು ಆರೋಗ್ಯಕ್ಕೆ ಪ್ರತಿಕೂಲ ಪರಿಣಾಮ ಬೀರುತ್ತದೆ) ಮತ್ತು ಪಿಜ್ಜಾದಂತಹ ಸಿದ್ಧ ಆಹಾರಗಳು. ಇವುಗಳನ್ನು ರಾತ್ರಿ ವೇಳೆ ಮುಟ್ಟಲೇಬೇಡಿ.

ಕೊನೆಯದಾಗಿ, ತೂಕ ಇಳಿಸುವವರ ನಿಜಶತ್ರುವಾದ 'ಬಾಲು ಮಹಾಶಯ'ನ ತಂಡವನ್ನು ಎದುರಿಸುವಾಗ ಈ ವಿಷಯಗಳ ಬಗ್ಗೆ ಗಮನವಿರಲಿ:

ನಿಮ್ಮ ಸ್ಕೂಲಕಾಯವನ್ನು ಇನ್ನೊಬ್ಬರೊಂದಿಗೆ ಹೋಲಿಸಿಕೊಳ್ಳಬೇಡಿ. ಪ್ರತಿಯೊಬ್ಬರ ದೇಹಪ್ರಕೃತಿಯೂ ಬೇರೆ ಬೇರೆ ತೆರನಾಗಿದ್ದು ಪ್ರತಿಯೊಬ್ಬರ ಪ್ರಯತ್ನಗಳಿಗೂ ದೇಹದ ಪ್ರತಿಕ್ರಿಯೆ ಬೇರೆ ಬೇರೆ ತೆರನಾಗಿಯೇ ಇರುತ್ತವೆ.

'ನೋ ಪೇಯ್ಸ್, ನೋ ಗೇಯ್ಸ್' ಎಂಬ ಇಂಗ್ಲಿಷ್ ನಾಣ್ಯದಿಯನ್ನು ಪಾಲಿಸಿ. ಏಕೆಂದರೆ ಈ ಯತ್ನದಲ್ಲಿ ಪ್ರಥಮ ಮೂರು ತಿಂಗಳ ಕಾಲ ಅತಿ ಹೆಚ್ಚೇ ಎನಿಸುವಷ್ಟು ವಿರೋಧ ಎದುರಾಗುತ್ತದೆ. ಮೂರರಿಂದ ಆರು ತಿಂಗಳ ಕಾಲ ವಿರೋಧ ನಿಮ್ಮ ನಿಯಂತ್ರಣಕ್ಕೆ ಬರುತ್ತದೆ. ಆರು ತಿಂಗಳ ಬಳಿಕ ನಿಮ್ಮ ಪ್ರಯತ್ನಗಳಿಗೆ ಹೆಚ್ಚಿನ ಫಲ ಸಿಗತೊಡಗುತ್ತದೆ. ಸುಮಾರು ಹತ್ತು ತಿಂಗಳ ಬಳಿಕವೇ ನಿಮ್ಮ ದೇಹ ನೀವು ಬಯಸಿದಂತೆ ಆರೋಗ್ಯಕರವಾಗುತ್ತದೆ. ಹಾಗಾಗಿ ಈ ಕ್ರಿಯೆಯನ್ನು ಒಂದು ವರ್ಷದ ಪರೀಕ್ಷೆ ಎಂದೇ ಪರಿಗಣಿಸಿ.