



ಹೆಲ್ತ್ ವೈಸ್



## ಕಾರ್ಬೋ ಕಡಿಮೆ ಇರಲಿ

ಅಲ್ಪಪ್ರಮಾಣದ ಕಾರ್ಬೋಹೈಡ್ರೇಟ್ಸ್ ಇರುವ ಆಹಾರ ಪದಾರ್ಥಗಳನ್ನೇ ನಿಮ್ಮ ಡಯೆಟ್ ಮಾಡರಿಯನ್ನಾಗಿ ಮಾಡಿಕೊಂಡರೆ ದೇಹದ ತೂಕವನ್ನು ಇಳಿಸಬಹುದು ಎಂದು ಸಂಶೋಧಕರ ಅಧ್ಯಯನ ಹೇಳಿದೆ.

ಕಾರ್ಬೋಹೈಡ್ರೇಟ್ಸ್ ಕಡಿಮೆ ಮಾಡಿದರೆ ಸಾಕು, ಬೊಜ್ಜು ಇಳಿಸುವ ಜೊತೆಗೆ ಅನೇಕ ಆರೋಗ್ಯಕಾರಿ ಲಾಭಗಳನ್ನು ಅದರಿಂದ ಪಡೆಯಬಹುದು. ಅದಕ್ಕಾಗಿ ಹೆಚ್ಚುವರಿ ಬೇರೆ ಕಸರತ್ತು ಮಾಡಬೇಕಾದ ಅಗತ್ಯ ಇಲ್ಲ ಎಂಬ ಅಭಿಮತವನ್ನು ತಜ್ಞರು ವ್ಯಕ್ತಪಡಿಸಿದ್ದಾರೆ.

ನಾವು ತಿನ್ನುವ ಎಲ್ಲ ಬಗೆಯ ಆಹಾರ ಪದಾರ್ಥಗಳ ಮೂಲ ಕಾರ್ಬೋಹೈಡ್ರೇಟ್ಸ್. ಆದ್ದರಿಂದ ಅದು ಹೆಚ್ಚಿನ ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿರುವ ಆಹಾರವನ್ನು ನಿಯಂತ್ರಿಸಬೇಕು. ನಮ್ಮ ಊಟೋಪಚಾರದಲ್ಲಿ ಇಂತಹ ಎಚ್ಚರಿಕೆಯನ್ನು ತೆಗೆದುಕೊಂಡರೆ ರಕ್ತದಲ್ಲಿ ಗುಣಮಟ್ಟದ ಕೊಬ್ಬು ಮತ್ತು ಪ್ರೋಟೀನ್ ಹೆಚ್ಚಾಗುತ್ತದೆ. ಅದಕ್ಕಾಗಿ ಅಧಿಕ ಪ್ರೋಟೀನ್‌ಯುಕ್ತ ಆಹಾರವನ್ನೇ ಆಯ್ಕೆ ಮಾಡಿಕೊಂಡು ಕಾರ್ಬೋ ಕಡಿಮೆ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು ಎನ್ನುವುದು ಸಂಶೋಧಕರ ಅಭಿಪ್ರಾಯ.

ಬ್ರೆಡ್ ಮತ್ತು ಬನ್ ರೂಪದ ಬೇಕರಿ ತಿನಿಸಿನಿಂದ ದೂರ ಇರಬೇಕು. ತಿನ್ನುವುದನ್ನು ಸಂಪೂರ್ಣ ಬಿಟ್ಟು ಇರಲೂ ಸಾಧ್ಯವಾಗುವುದಿಲ್ಲ. ಹಾಗೆ ಮಾಡುವಾಗ ಯಾವ ರೀತಿಯ ಬ್ರೆಡ್ ಸೂಕ್ತ ಎನ್ನುವುದನ್ನು ನೋಡಿ ಆಯ್ಕೆ ಮಾಡಿ ಪ್ರಮಾಣವನ್ನು ನಿಯಂತ್ರಿಸುವುದು ಸೂಕ್ತ. ಬೆಳಿಗ್ಗೆ ತಿನ್ನುವ ತಿಂಡಿಗೆ ಹೆಚ್ಚಿನ ಮಹತ್ವ ನೀಡಬೇಕು. ನಿತ್ಯವೂ ಮೊಟ್ಟೆಯನ್ನು ಸೇವಿಸುವುದು ಒಳ್ಳೆಯದು. ಪ್ರೋಟೀನ್ ಹೆಚ್ಚು ಇರುವ ಆಹಾರವನ್ನೇ ಸೇವಿಸಬೇಕು ಎಂದು ಅವರು ಸಲಹೆಯನ್ನು ನೀಡಿದ್ದಾರೆ.

## ಬೇಗ ಮಲಗಿ ಬೇಗ ಎಳಿ

ಬೇಗ ಮಲಗಿ ಬೇಗ ಎಳಬೇಕು ಎನ್ನುವುದು ಸಾಂಪ್ರದಾಯಿಕ ಅಭಿಪ್ರಾಯ ಮಾತ್ರವಲ್ಲ. ಅದು ಆರೋಗ್ಯದ ಸಂಪತ್ತು ಗಳಿಕೆಗೆ ನೆರವಾಗುತ್ತದೆ. ಬೇಗ ಮಲಗುವುದು ದೇಹ ಮತ್ತು ಮನಸ್ಸಿನ ಆರೋಗ್ಯದ ದೃಷ್ಟಿಯಿಂದ ಉತ್ತಮ ಎನ್ನುವುದನ್ನು ಆಧುನಿಕ ಸಂಶೋಧಕರು ಕೂಡ ಬೆಂಬಲಿಸಿದ್ದಾರೆ.

ಬಹುತೇಕರು ಬೆಳಿಗ್ಗೆ ಹಾಸಿಗೆ ಬಿಟ್ಟು ಎಳುವುದು ಕಷ್ಟದ ಕೆಲಸ ಎಂದೇ ಭಾವಿಸುತ್ತಾರೆ. ಆದರೆ ಅವರು ರಾತ್ರಿ ಬೇಗ ಮಲಗಿದ್ದರೆ ಹಾಗೆ ಹೇಗೆ ಲವಲವಿಕೆಯಿಂದ ಎಳುತ್ತಾರೆ. ಎದ್ದ ತಕ್ಷಣ ಚಟುವಟಿಕೆಯಿಂದ ತಮ್ಮ ಕಾರ್ಯಗಳಲ್ಲಿ ತೊಡಗುತ್ತಾರೆ. ಅವರ ಕಣ್ಣುಗಳು ಕೂಡ ಕಾಂತಿಯಿಂದ ಕಂಗೊಳಿಸುತ್ತವೆ. ರಾತ್ರಿ ತಡವಾಗಿ ಮಲಗುವವರ ಕಣ್ಣಿನಲ್ಲಿ ನಿರ್ದಿ ಮತ್ತು ಆಯಾಸ ಎದ್ದು ಕಾಣುತ್ತದೆ ಎಂದು ಅಧ್ಯಯನ ತಂಡ ಹೇಳಿದೆ.

ಮಲಗದ ತಕ್ಷಣ ನಿರ್ದಿ ಮಾಡಬೇಕು ಎಂದರೆ ಕೆಲವು ಎಚ್ಚರಿಕೆ ಕ್ರಮವನ್ನೂ ಅನುಸರಿಸಬೇಕು. ಮಲಗುವ ಕೋಣೆ ನಿಶ್ಯಬ್ದವಾಗಿ ಇಟ್ಟುಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಮಲಗುವ ಮುನ್ನ ನಿಮ್ಮ ಸ್ಮಾರ್ಟ್‌ಫೋನ್‌ನ್ನು ದೂರ ಇಟ್ಟು ಮಲಗಿ ಇಲ್ಲಿದ್ದರೆ ನಿಮ್ಮ ನಿರ್ದಿ ಅದು ಭಂಗವನ್ನು ಉಂಟು ಮಾಡುತ್ತದೆ. ಸ್ಮಾರ್ಟ್ ಫೋನ್ ಸ್ವೀನ್ ಮೇಲೆ ಬೆರಳಾಡಿಸುತ್ತಾ ಮಲಗುವುದಂತೂ ಒಳ್ಳೆಯದಲ್ಲ. ಬೇಗ ಮಲಗಿ ಬೇಗ ಎಳುವುದನ್ನು ರೂಢಿಸಿಕೊಂಡರೆ ಏಕಾಗ್ರತೆ, ಸ್ಮರಣ ಶಕ್ತಿ ವೃದ್ಧಿಯಾಗುತ್ತದೆ ಎಂದು ಸಂಶೋಧಕರು ಹೇಳಿದ್ದಾರೆ.



ಟಿಪ್ಸ್

www.ayurwin.com



MY BODY IS A REFLECTION OF MY LIFESTYLE

3  
ಲಿಂದ  
6



Conditions Apply\*. Creative Visualization. The models featured here are professional models.

ನಿಮ್ಮ ದೇಹದ ಅತಿಯಾದ ತೂಕ ತೂಕವು ಅಥವಾ ದಪ್ಪವಾದ ದೇಹಾಕೃತಿ 1 ಅಥವಾ 2 ಅಂಗುಲಗಳ ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ಸುಮಾರು ಅಂಗುಲಗಳು ಅಥವಾ ಸುಮಾರು ವರ್ಷಗಳಿಂದ ಹೆಚ್ಚುತ್ತಾ ಬಂದಿದೆ. ಈಗ ಅದನ್ನು ಒಂದೇ ಅಂಗುಲ ಕಡಿಮೆ ಮಾಡಲು ಬಯಸಿದರೆ ಅದು ಆಕುವುದಿಲ್ಲ. ಅಕ್ಕಾಂತರ ಜನರು ನೈಸರ್ಗಿಕವಾಗಿ 3 ರಿಂದ 6 ಅಂಗುಲವರೆಗೆ ನ್ಯೂಟ್ರಿಸಿಮ್ ಪ್ಲಸ್ ಮತ್ತು ಕ್ಯಾಪ್ಸೂಲ್ ಜೊತೆಯಾಗಿ ಉಪಯೋಗಿಸಿ ಸ್ಲಿಮ್ ಆಗಿ ಸುಂದರವಾದ ದೇಹವನ್ನು ಪಡೆದಿದ್ದಾರೆ. ನನಗೆ ವಿನಿಲ್ಯಾ ಫ್ಲೇವರ್ ತುಂಬಾ ಇಷ್ಟವಾಯಿತು.

ಮತ್ತೆ ನೀವು?

ಆಯೂರ್‌ವಿನ್ ನ್ಯೂಟ್ರಿಸಿಮ್ ಪ್ಲಸ್



ವಿನಿಲ್ಯಾ ಫ್ಲೇವರ್

ಕ್ಯಾಪ್ಸೂಲ್

ಜಾಕೋಲೆಟ್ ಫ್ಲೇವರ್

8880 666 666 ಭಾರತಾದ್ಯಂತ ಮೆಡಿಕಲ್ ಸ್ಟೋರ್ಸ್ ಮತ್ತು ಪ್ರಮುಖ

ಸೂಪರ್ ಮಾರ್ಕೆಟ್‌ಗಳಲ್ಲಿ ಲಭ್ಯವಿದೆ

