



# ಗ್ರೀನ್ ಟೀ ಕುಡಿದರೆ ತೂಕ ಇಳಿಯುತ್ತದೆಯೇ?

ದಿನನಿತ್ಯ ಗ್ರೀನ್‌ಟೀ ಕುಡಿಯುವುದರಿಂದ ದೇಹಾರೋಗ್ಯಕ್ಕೆ ಹಲವು ಪ್ರಯೋಜನಗಳಿವೆ. ಇದರೊಂದಿಗೆ ಫಿಟ್‌ನೆಸ್ ಕಾಪಾಡಿಕೊಳ್ಳಲು ಕೆಲವೊಂದು ಸರಳ, ಸುಲಭ ವ್ಯಾಯಾಮಗಳೂ ಪರಿಣಾಮಕಾರಿ.

## ■ ಉಮಾ ಅನಂತ್

ಜೀವನಶೈಲಿ ಕಾಯಿಲೆ ದಿನೇ ದಿನೇ ಹೆಚ್ಚುತ್ತಿದ್ದಂತೆ ಜನರಲ್ಲಿ ಆರೋಗ್ಯ ಕಾಳಜಿಯೂ ಹೆಚ್ಚಾಗುತ್ತಿದೆ. ಆಹಾರ ಕ್ರಮ ಬದಲಾವಣೆ, ವ್ಯಾಯಾಮ, ಯೋಗ, ಜಿಮ್‌ಗಳ ಮೊರೆ ಹೋಗುವುದರ ಜತೆಗೆ ಜನ ಅದರಲ್ಲೂ ಮಹಿಳೆಯರು ಇದೀಗ ಫಿಟ್‌ನೆಸ್ ಮಂತ್ರವನ್ನೂ ಜಪಿಸಲಾರಂಭಿಸಿದ್ದಾರೆ. ಫಿಟ್‌ನೆಸ್ ಕೇಂದ್ರಗಳ ಸಂಖ್ಯೆ ಬೆಂಗಳೂರು ಸೇರಿದಂತೆ ರಾಜ್ಯದ ನಾನಾ ನಗರ, ಪಟ್ಟಣಗಳಲ್ಲಿ ತಲೆಯೆತ್ತುತ್ತಿರುವುದು ಇದೇ ಕಾರಣಕ್ಕೆ.

ಫಿಟ್‌ನೆಸ್‌ನಿಂದ ಆರೋಗ್ಯ ಸುಧಾರಣೆ ಆಗುವುದಂತೂ ಖಂಡಿತ. ಫಿಟ್‌ನೆಸ್ ತಜ್ಞರು ಕೂಡ ಆರೋಗ್ಯದ ಬಗ್ಗೆ ವಿಶೇಷ ಕಾಳಜಿ ವಹಿಸುತ್ತಿದ್ದಾರೆ, ಜನರಲ್ಲಿ ಅರಿವು ಮೂಡಿಸುವುದು, ಆರೋಗ್ಯದ ಬಗ್ಗೆ ಟಿಪ್ಪಣಿ ನೀಡುವುದು, ಆರೋಗ್ಯ ವೃದ್ಧಿಗೆ ಬೇಕಾದ ಆಹಾರ ಕ್ರಮ, ಡಯೆಟ್‌ಗಳ ಪಟ್ಟಿ ಮಾಡುವುದು.. ಇವೇ ಮುಂತಾದ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳಲ್ಲಿ ತೊಡಗಿದ್ದಾರೆ.

ಇತರೆ ಡಯೆಟ್ ಫುಡ್‌ಗಳ ಜತೆಗೆ ಗ್ರೀನ್ ಟೀ ಕುಡಿಯುವುದರಿಂದ ದೇಹದ ಆರೋಗ್ಯ ಕಾಪಾಡಿಕೊಳ್ಳಬಹುದು.

