



ಇದರೊಂದಿಗೆ ದೈಹಿಕ ವ್ಯಾಯಾಮವನ್ನೂ ಮಾಡುವುದರಿಂದ ಫಿಟ್ನೆಸ್ ಗೆ ಅನುಕೂಲವಾಗಬಹುದು ಎಂಬುದು ಫಿಟ್ನೆಸ್ ತಜ್ಞರ ಅಭಿಮತ.

‘ಇಂದು ನಾವು ತಿನ್ನುತ್ತಿರುವ ಆಹಾರದಲ್ಲಿ ಬಹಳ ಕಲಬೆರೆಕೆ ಇದೆ. ಇದು ಆರೋಗ್ಯಕ್ಕೆ ಮಾರಕ. ದೈಹಿಕ ಸೌಂದರ್ಯ ಮತ್ತು ಆರೋಗ್ಯ ಉತ್ತಮವಾಗಲು ಆಹಾರ ಪದ್ಧತಿ ಪ್ರಮುಖ ಕಾರಣವಾಗುತ್ತದೆ. ದಿನನಿತ್ಯ ಕನಿಷ್ಠ ಒಂದು ಗಂಟೆಯ ವ್ಯಾಯಾಮ ಮಾಡಲೇಬೇಕು’ ಎಂದು ಹೇಳುತ್ತಾರೆ ಬೆಂಗಳೂರಿನ ಫಿಟ್ನೆಸ್ ತಜ್ಞೆ ವನಿತಾ ಅಶೋಕ್.

‘ನಿಯಮಿತ ವ್ಯಾಯಾಮದ ಜತೆಗೆ ಗ್ರೀನ್ ಟೀ ಕುಡಿಯುವುದು ಒಳ್ಳೆಯ ಹವ್ಯಾಸ. ಇದರಿಂದ ದೇಹಕ್ಕೆ ಹಲವು ಪ್ರಯೋಜನಗಳಿವೆ. ತೂಕ, ಕೆಟ್ಟ ಕೊಲೆಸ್ಟ್ರಾಲ್ ಕಡಿಮೆಯಾಗುತ್ತದೆ. ಹೃದಯ ಸಂಬಂಧಿ ಕಾಯಿಲೆ ದೂರ ಮಾಡುತ್ತದೆ. ಪಾಶ್ಚಾತ್ಯವಾಯು ಆಗುವುದನ್ನು ತಡೆಯುತ್ತದೆ. ಹಲ್ಲಿನ ತೊಂದರೆ ನಿವಾರಣೆಯಾಗುವುದಲ್ಲದೆ ವಸಡನ್ನು ಸದೃಢಗೊಳಿಸುತ್ತದೆ. ಪಚನ ಕ್ರಿಯೆಯನ್ನು ಸರಾಗಗೊಳಿಸುತ್ತದೆ. ಆ್ಯಂಟಿ ಏಜಿಂಗ್ ಆಗಿಯೂ ಗ್ರೀನ್ ಟೀ ಕೆಲಸ ಮಾಡುತ್ತದೆ. ತ್ವಚೆ ನಯವಾಗುವುದಲ್ಲದೆ ಹೊಳಪು ಕೂಡ ಬರುತ್ತದೆ’ ಎಂದು ಗ್ರೀನ್ ಟೀ ಯಿಂದ ಆಗುವ ಅಭವವನ್ನು ವಿವರಿಸುತ್ತಾರೆ ವನಿತಾ.

‘ಜೇನು ತುಪ್ಪ ಹಾಕಿಯೂ ಗ್ರೀನ್ ಟೀ ಕುಡಿಯಬಹುದು. ಬೇರೆ ಬೇರೆ ಸ್ವಾದದ ಗ್ರೀನ್ ಟೀಗಳನ್ನು ದಿನಕ್ಕೆ ಎರಡು ಮೂರು ಬಾರಿ ಕುಡಿದರೆ ರುಚಿಯೂ ಬೇರೆ ಬೇರೆಯಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಕುಡಿಯಲು ಬೋರ್ ಕೂಡ ಅನಿಸುವುದಿಲ್ಲ. ತುಳಸಿ ಗ್ರೀನ್ ಟೀ, ಲೆಮನ್ ಗ್ರೀನ್ ಟೀ, ಮಸಾಲ ಗ್ರೀನ್ ಟೀ, ಪುದಿನ ಗ್ರೀನ್ ಟೀ, ಶುಂಠಿ ಗ್ರೀನ್ ಟೀಗಳು ರೋಗ



ನಿರೋಧಕ ಶಕ್ತಿ ಹೆಚ್ಚಿಸಲು ಸಹಕಾರಿ. ಗ್ರೀನ್ ಟೀ ಕುಡಿದಾದ ಮೇಲೆ ದಿನವೂ ಜಾಸ್ತಿ ನೀರು ಕುಡಿಯಿರಿ. ಇದರಿಂದ ಮಾನಸಿಕ ಒತ್ತಡವೂ ಕಡಿಮೆಯಾಗುತ್ತದೆ’ ಎಂದು ಸಲಹೆ ಮಾಡುತ್ತಾರೆ ಈ ಫಿಟ್ನೆಸ್ ತಜ್ಞೆ.

ರಹಸ್ಯ ವ್ಯಾಯಾಮಗಳು

ಕೆಲವೊಂದು ರಹಸ್ಯ ವ್ಯಾಯಾಮಗಳನ್ನು (ಸೀಕ್ರೆಟ್ ಎಕ್ಸರ್ಸೈಸ್) ನಾವು ರಿಲ್ಯಾಕ್ಸ್ ಮಾಡುತ್ತಿರುವಲ್ಲೇ, ಕುಳಿತಲ್ಲೇ, ನಿಂತಲ್ಲೇ, ಮಲಗಿದಲ್ಲೇ ಮಾಡಬಹುದು. ಹೊಟ್ಟೆ, ಕಾಲು, ಮಂಡಿ, ಪಾದ, ಭುಜ, ಮುಖ ಮುಂತಾದ ಭಾಗಗಳಿಗೆ ಸುಲಭದಲ್ಲಿ ವ್ಯಾಯಾಮ ಮಾಡಬಹುದು. ಇಂಥ ವ್ಯಾಯಾಮ ಮಾಡುವಾಗ ಅದು ಯಾರಿಗೂ ಗೊತ್ತಾಗುವುದೂ ಇಲ್ಲ. ಹೊಟ್ಟೆಯ ಭಾಗಕ್ಕೆ ವ್ಯಾಯಾಮ ಮಾಡುವಾಗ ದೀರ್ಘವಾಗಿ ಉಸಿರು ಎಳೆದುಕೊಂಡು ಹೊರಗೆ ಬಿಡುತ್ತಾ ಇರಬೇಕು. ಇದೇ ರೀತಿ ಪುನರಾವರ್ತಿತಬೇಕು. ಪ್ರಾಣಾಯಾಮ ವನ್ನು ಹೋಲುವ ಈ ವ್ಯಾಯಾಮದಿಂದ ಹೊಟ್ಟೆಯ ಸ್ನಾಯು ರಿಲ್ಯಾಕ್ಸ್ ಆಗುತ್ತದೆ. ಕುಳಿತಲ್ಲೇ, ನಿಂತಲ್ಲೇ ಮಾಡುವ ಸರಳ ಸುಲಭ ವ್ಯಾಯಾಮಗಳೂ ದೇಹದ ಸ್ನಾಯುಗಳು ಸಡಿಲವಾಗಲು ಸಹಕಾರಿ’ ಎಂದು ಹೇಳುತ್ತಾರೆ ಅವರು.

ಗ್ರೀನ್ ಟೀಯಿಂದ ದೇಹಕ್ಕಾಗುವ ಲಾಭವನ್ನು ವಿವರಿಸಲು ಐಕಾನಿಕ್ ಬ್ರಿಟಿಷ್ ಟೀ ಬ್ರ್ಯಾಂಡ್ ಟೈಫೂ, ಫಿಟ್ನೆಸ್ ಕುರಿತ ಉಪನ್ಯಾಸ, ಪ್ರಾತ್ಯಕ್ಷಿಕೆ ಮತ್ತು ಕಾರ್ಯಾಗಾರವನ್ನು ಬೆಂಗಳೂರಿನಲ್ಲಿ ಈಚೆಗೆ ಏರ್ಪಡಿಸಿತ್ತು. ಇಲ್ಲಿ ವನಿತಾ ಅಶೋಕ್ ಚಹಾ ಸೇವನೆಯ ಲಾಭಗಳು ಮತ್ತು ಉತ್ತಮ ಆರೋಗ್ಯ ಕುರಿತು ಹಲವು ಕುತೂಹಲಕಾರಿ ಅಂಶಗಳನ್ನು ಚರ್ಚಿಸಿದರು. ಜತೆಗೆ ಕೆಲವು ವ್ಯಾಯಾಮಗಳನ್ನು ಪ್ರದರ್ಶಿಸಿದರು.

ಮಹಿಳೆಯರಿಗೆ ಫಿಟ್ನೆಸ್ ಟಿಪ್ಸ್

ಫಿಟ್ನೆಸ್ ಬಗ್ಗೆ, ಅಂಗ ಸೌಖ್ಯವ, ದೇಹದ ಗಾತ್ರದ ಬಗ್ಗೆ ಮಹಿಳೆಯರಿಗೆ ಅತೀವ ಕಾಳಜಿ. ತೂಕ ಏರಿಕೆಯಾದರಂತೂ ಆಕಾಶವೇ ಕಳಚಿ ಬಿದ್ದ ಅನುಭವ ಕೆಲವು ಮಹಿಳೆಯರಿಗೆ. ಆದರೆ ಇಂದಿನ ಜೀವನಶೈಲಿ ಅತಿತೂಕ, ಬೊಜ್ಜು ಎಲ್ಲವನ್ನೂ ತನ್ನ ಬಗಲಿಗೇ ತಂದು ಹಾಕುತ್ತಿದೆ. ನಡಿಗೆ, ವ್ಯಾಯಾಮ, ಫಿಟ್ನೆಸ್ ತಂತ್ರಗಾರಿಕೆ ಎಲ್ಲವನ್ನೂ ತಾಳ್ಮೆ, ಸಂಯಮ, ನೈಪುಣ್ಯದಿಂದ ಕಾಪಿಟ್ಟುಕೊಂಡು ಬಂದರೆ ತೂಕ, ಬೊಜ್ಜು ಸಮಸ್ಯೆಯಿಂದ ಸ್ವಲ್ಪ ಮಟ್ಟಿಗೆ ಮುಕ್ತಿ ಪಡೆಯಬಹುದು.

ಫಿಟ್ನೆಸ್ ಕಾಪಾಡಿಕೊಳ್ಳಲು ಆಹಾರ ಸೇವನೆಯಲ್ಲಿ ಕಟ್ಟುನಿಟ್ಟಿನ ಹಿಡಿತ, ನಾರಿನಂಶ, ಪೋಷಕಾಂಶಗಳಿರುವ ಆಹಾರ ಸೇವನೆ, ಹೆಚ್ಚು ನೀರು ಕುಡಿಯುವುದು, ನಡಿಗೆ, ವ್ಯಾಯಾಮಗಳನ್ನು ಜೀವನದ ಒಂದು ಅಂಗ ಎಂದು ಪಾಲಿಸುವುದು ಮಾಡಿದರೆ ಒಳ್ಳೆಯದು.

ದಿನಕ್ಕೆ ಐದಾರು ಲೀಟರ್ ನೀರು ಕುಡಿಯುವುದು ಒಳ್ಳೆಯ ಅಭ್ಯಾಸ. ಇದು ದೇಹದಲ್ಲಿನ ಬೊಜ್ಜನ್ನು ಕರಗಿಸುತ್ತದೆ, ದೇಹವನ್ನು ಶುದ್ಧಗೊಳಿಸುವುದು ಎಂಬುದನ್ನು ಹಲವಾರು ವೈದ್ಯಕೀಯ ಅಧ್ಯಯನಗಳು ಸಾಬೀತುಪಡಿಸಿವೆ. ಊಟದ ಪ್ರಮಾಣ ಕಡಿಮೆ ಮಾಡಿ. ಊಟದೊಂದಿಗೆ ಮೊಳಕೆ ಕಾಳು, ಹಸಿ ತರಕಾರಿಗಳ ಸಲಾಡ್, ನಾರಿನಂಶ ಇರುವ ತರಕಾರಿ ಹೆಚ್ಚು ಸೇವಿಸುವುದು ಒಳ್ಳೆಯದು. ಆಗ ಅನ್ನದ ಪ್ರಮಾಣ ಕಡಿಮೆಯಾಗುತ್ತದೆ. ಮೂರು ಬಾರಿ ಊಟ ಮಾಡುವ ಬದಲಿಗೆ ಸ್ವಲ್ಪ ಸ್ವಲ್ಪವೇ ನಾಲ್ಕು ಬಾರಿ ತಿನ್ನಿ. ನೀರು, ತಾಜಾ ಹಣ್ಣುಗಳ ರಸ (ಸಕ್ಕರೆ ಇಲ್ಲದೆ) ಆಗಾಗ ಸೇವಿಸಿ. ಜಂಕ್ ಫುಡ್, ಕರಿದ ತಿಂಡಿ, ಸಿಹಿತಿಂಡಿ, ಆಹಾರ ಸಂರಕ್ಷಕ (ಪ್ರಿಸರ್ವೆಟಿವ್) ಬಳಸಿದ ತಿನಿಸುಗಳನ್ನು ಸೇವಿಸದೇ ಇರುವುದು ಒಳ್ಳೆಯದು. ಬೊಜ್ಜನ್ನು ತಡೆಯಲು ಇದು ಬಹಳ ಸಹಕಾರಿ.

ಜಾಗಿಂಗ್, ನಡಿಗೆ ಕ್ರಮಬದ್ಧವಾಗಿ ತಪ್ಪದೇ ಮಾಡಿ. ಇದರೊಂದಿಗೆ ಮನೆಕೆಲಸಗಳಲ್ಲಿ ಬೆಚ್ಚಿ ಒಗೆಯಲು ಮೆಷಿನ್ ಬಳಸದೇ ಇರುವುದು, ನೆಲವನ್ನು ಬಗ್ಗಿ ಬಗ್ಗಿ ಒರೆಸುವುದು, ಲಿಫ್ಟ್ ಬಳಸುವ ಬದಲಿಗೆ ಮೆಟ್ಟಿಲುಗಳನ್ನು ಏರಿ ಇಳಿಯುವುದು.. ಇವೆಲ್ಲವೂ ತೂಕ ಇಳಿಸಿ ಫಿಟ್ನೆಸ್ ಕಾಪಾಡಲು ಸಹಾಯ ಮಾಡುತ್ತದೆ.

(ಫಿಟ್ನೆಸ್ ತಜ್ಞೆ ವನಿತಾ ಅಶೋಕ್ ಫೋನ್: 9341231441)