

# ಫಿಟ್ನೆಸ್ ಹೊಸ ಪರ್ವ

ಕ್ಯಾಲೊರಿ ಬರ್ನಿಂಗ್... ಆಧುನಿಕ ಜೀವನಶೈಲಿಯ ಬಹುದೊಡ್ಡ ಸವಾಲು! ವೃತ್ತಿಯಲ್ಲಿನ ಒತ್ತಡ, ವ್ಯಾಯಾಮದ ಕೊರತೆ, ಆಹಾರ ಸೇವನೆಯಲ್ಲಿ ಏರುಪೇರಿನಿಂದಾಗಿ ದೇಹತೂಕ ಹೆಚ್ಚಳ, ಬೊಜ್ಜಿನ ಸಮಸ್ಯೆಗಳು ಯುವ ಮತ್ತು ಮಧ್ಯವಯಸ್ಸಿನವರನ್ನು ಕಾಡುತ್ತಿವೆ. ದೇಹದಲ್ಲಿರುವ ಹೆಚ್ಚುವರಿ ಕೊಬ್ಬು ಕರಗಿಸಲು ವಿವಿಧ ಕಸರತ್ತುಗಳಿಗೆ ಜನರು ಮೊರೆ ಹೋಗುತ್ತಿದ್ದಾರೆ. ಇದರ ಫಲವಾಗಿ ಫಿಟ್ನೆಸ್ ಉದ್ಯಮವೂ ಇವತ್ತು ವಿವಿಧ ಪ್ರಯೋಗಗಳಿಗೆ ಸಿದ್ಧವಾಗಿದೆ.

★ ಗಿರೀಶ ದೊಡ್ಡಮನಿ