



ಸೌಂದರ್ಯದ ಮೂಲಮಂತ್ರ ಫಿಟ್‌ನೆಸ್!

ಕೊರೊನಾ ತಲ್ಲಣದಿಂದ ಕಳೆದ ಆರಂಟು ತಿಂಗಳುಗಳಿಂದ ಹೊರ ಹೋಗಲಾಗದೆ ಕಚೇರಿ ಕೆಲಸಗಳನ್ನು 'ವರ್ಕ್ ಫ್ರಂ ಹೋಂ' ಮಾಡುತ್ತಿರುವ ಮಹಿಳೆಯರು ದೇಹವನ್ನು ಸರಿಯಾಗಿ 'ವರ್ಕ್ ಔಟ್' ಮಾಡದೆ ಕುಳಿತಿದ್ದಾರೆ. ಜಿಮ್, ಫಿಟ್‌ನೆಸ್ ಸೆಂಟರ್‌ಗಳಿಗೆ ಹೋಗಿ ಸ್ಲಿಮ್ ಆಗಿದ್ದ ದೇಹ ಇದೀಗ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳೇ ಇಲ್ಲದೆ ದೇಹ ದಂಡನೆಯಾಗದೆ ಜಡ ಹಿಡಿಸಿಕೊಂಡು ಪರಿತಪಿಸುವಂತಾಗಿದೆ.

■ ಉಮಾ ಅನಂತ್

ಮನೆಯಲ್ಲೇ ಕುಳಿತು ಊಟ, ತಿಂಡಿಗಳನ್ನು ಮನೆಗಳಲ್ಲೇ ಮಾಡಿ ಸವಿಯುತ್ತಿದ್ದು, ಮಿತಿಗಿಂತ ತುಸು ಹೆಚ್ಚೇ ತಿನ್ನುವುದು ಕೂಡ ಕೊಬ್ಬು ಶೇಖರಣೆಗೆ ಕಾರಣವಾಗಿದೆ. ಮನೆಯಲ್ಲಿ 'ಸ್ಟೆಪಲ್' ತಿಂಡಿಗಳನ್ನು ಯೂಟ್ಯೂಬ್ ಅಡುಗೆ ಗೆಳತಿಯರಿಂದ ಕಲಿತ ಅಡುಗೆ ಮಾಡಿ, ಚಪ್ಪರಿಸಿದ ಪರಿಣಾಮ ಸೊಂಟ, ಬೆನ್ನು, ಕತ್ತು, ತೊಡೆಗಳಲ್ಲಿ ಬೊಜ್ಜು ತುಂಬಿ, ಇದೀಗ ಮಧುಮೇಹ, ರಕ್ತದೊತ್ತಡದಂತಹ ಆತಂಕವೂ ಮಹಿಳೆಯರಲ್ಲಿ ಮನೆಮಾಡಿದೆ.

ಸೌಂದರ್ಯದ ಗುಟ್ಟು ಫಿಟ್‌ನೆಸ್‌ನಲ್ಲೇ ಅಡಗಿದೆ ಎಂಬ ಕಟುವಾಸ್ತವ ಅರಿತಿದ್ದರೂ ದಿನಕ್ಕೊಂದು ಅರ್ಧ ಗಂಟೆಯಾದರೂ ವ್ಯಾಯಾಮ ಮಾಡದೇ ಇರುವ ಕಾರಣ ಹೆಚ್ಚಿನ ಮಹಿಳೆಯರು ಆರೋಗ್ಯ ಸಮಸ್ಯೆ ಎದುರಿಸುವ ಭೀತಿಯಲ್ಲಿದ್ದಾರೆ.

ಫಿಟ್‌ನೆಸ್, ವರ್ಕ್‌ಔಟ್, ವ್ಯಾಯಾಮ, ಪ್ರಾಣಾಯಾಮ, ಡಯಟ್... ಇವೆಲ್ಲವೂ ಸೌಂದರ್ಯ ಹೆಚ್ಚಿಸುವ ಸಾಧನಗಳು. ಸ್ವಸ್ಥ ದೇಹದ ಮೂಲಮಂತ್ರ ಆರೋಗ್ಯ. ಫಿಸಿಕಲಿ ಫಿಟ್ ಆಗಿ, ತಳುಕು ಬಳುಕಿನ ಮೈಮಾಟ ಎಲ್ಲರಿಗೂ ಇಷ್ಟವೇ. ಸುಂದರ ಅಂಗಸೌಷ್ಟವ, ಆಕರ್ಷಕ ಮೈಕಟ್ಟು, ಉತ್ತಮ ಆರೋಗ್ಯ ಎಲ್ಲವೂ ಇದ್ದರೆ ವ್ಯಕ್ತಿಯ ಆತ್ಮಶಿಶ್ತಾಸವೂ ಹೆಚ್ಚುವುದರಲ್ಲಿ ಸಂಶಯವಿಲ್ಲ.

ಫಿಟ್‌ನೆಸ್ ತಜ್ಞೆಯರು ನೀಡುವ ಟಿಪ್ಸ್ ಪ್ರಕಾರ... ದಿನಕ್ಕೆ ಕನಿಷ್ಠ ಒಂದು ಗಂಟೆಯಾದರೂ ವ್ಯಾಯಾಮ ಮಾಡಿ,