**2 Month Diet Chart**

|  |  |
| --- | --- |
| ***সকাল*** | সকালে উটবো ৬ টায়  সকাল ৬:৩০ থেকে ৭ টা পর্যন্ত ব্যায়াম  ৭:১০ এ আদার শরবত  ৭:২০ ও বাদাম  ব্রেক ফাস্ট আপেল ১ টা অথবা রুটি  সপ্তাহে দুইদিন চা অথবা কপি খাবো |
| ***দুপুর*** | দুপুর এর খাবার  ভাত, আর যেকোনো **seasonal** সবজি খাবো মাছ এর সাথে।  চিকেন সপ্তাহে একদিন খাবো  দুপরের খাবার পরেই লেবু পুরা একটা খাবো |
| ***রাত*** | রাতের খাবার ৯ টাত খাবো  যেকোনো সেশনাল সবজি মাছ দিয়ে।  কোনো মাংস খাবো না রাতরে একদিন খাবো বেশি হইলে।  শাকসবজি খাবো। সালাদ খাবো  রাতরে ঘুমাবো ১১:৩০ টায় |

সকালে উটবো ৬ টায়

সকাল ৬:৩০ থেকে ৭ টা পর্যন্ত exercise ৭ঃ১০ এ আদার শরবত

৭ঃ২০ ও বাদাম

ব্রেক ফাস্ট আপেল ১ টা অথবা রুটি

সপ্তাহে দুইদিন চা অথবা কপি খাবো

দুপুর এর খাবার ভাত

আর যেকোনো seasonal সবজি খাবো

চিকেন সপ্তাহে একদিন খাবো মাছ এর সাথে।

দুপরের খাবার পরেই লেবু পুরা একটা খাবো

রাতের নাস্তা কপি খাবো সপ্তাহে ৫ দিন। একদিন চা খাবো।

green tea খাওয়ার try করব

আপেল, পেয়ার অথবা orange খাবো

রাতের খাবার ৯ টাত খাবো

যেকোনো সেশনাল সবজি মাছ দিয়ে।

কোনো মাংস খাবো না রাতরে একদিন খাবো বেশি হইলে।

শাকসবজি খাবো। সালাদ খাবো