

WEEK 5 CHALLENGE

7 WEEK Challenge is a lifestyle transformation program. Therefore all challenges involve making significant lifestyle changes that are beneficial to your journey and help you with long term results

7 वीक चैलेंज एक लाइफस्टाइल ट्रांसफॉर्मेशन प्रोग्राम है। इसलिए सभी चुनौतियों में महत्वपूर्ण जीवनशैली में बदलाव करना शामिल है जो आपकी यात्रा के लिए फायदेमंद हैं और दीर्घकालिक परिणामों में आपकी सहायता करते हैं

WEEK5 Challenge

Reduce Salt/Sugar + No Processed/Packed/Fried Food + No cheat

From a weight loss standpoint - it's important to control your salt and sugar intake. Some common foods that take us off track are - packed food (chips/cookies/cakes/biscuits/snack items/ namkeen/cheat) + fried foods - even homemade leading to high water retention in the body. Time to get a little strict for a few weeks :)

Increased water intake (2-3 litres in a day)

Increasing the amount of pure water (water, herb infused water) intake helps replenish the lost fluids and allows the body to let go of excess water. It helps body with natural detox and cleanse. Instead of drinking water with meals, drink water 30mins ahead of meals and only small sips during meal

Reduce Salt/Sugar + No Processed/Packed/Fried Food + No cheat

वजन घटाने के दृष्टिकोण से - अपने नमक और चीनी के सेवन को नियंत्रित करना महत्वपूर्ण है। कुछ सामान्य खाद्य पदार्थ जो हमें ट्रैक से दूर ले जाते हैं - पैकड भोजन (चिप्स/कुकी/केक/बिस्कुट/नाश्ता आइटम/नमकीन/cheat meal) + तला हुआ भोजन - यहां तक कि घर का बना खाना भी शरीर में उच्च

जल प्रतिधारण के लिए अग्रणी होता है। कुछ हफ़्तों के लिए थोड़ा सख्त होने का समय :)

Increased water intake (2 of pure water)

शुद्ध पानी (पानी, जड़ी-बूटी का पानी) की मात्रा बढ़ाने से खोए हुए तरल पदार्थों को फिर से भरने में मदद मिलती है और शरीर को अतिरिक्त पानी छोड़ने की अनुमति मिलती है। यह शरीर को प्राकृतिक डिटॉक्स और शुद्ध करने में मदद करता है। भोजन के साथ पानी पीने के बजाय, भोजन से 30 मिनट पहले पानी पियें और भोजन के दौरान केवल छोटे घूंट पियें