

WEEK 2 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

WEEK2 Challenges

#1 - No Tea or Coffee on empty stomach

Drinking Tea or coffee is not a problem. You can even put ½ tsp of sugar and a little bit of milk in it. Only thing is - we will not drink it on an empty stomach, it will be along with breakfast or after/with snacks. This will help your digestive system reset

#2 - Don't Eat Less

A lot of people think that eating less will help reduce weight/inches. However the right way to get results is by eating well. If you feel hungry, increase your portion of daal, vegetables, and salad in the meal to get a complete balanced meal. Eating less will only make it more difficult for the body to lose fat

#1 - No Tea or Coffee on empty stomach

चाय या कॉफी पीना कोई समस्या नहीं है। आप इसमें 1/2 छोटी चम्मच चीनी और थोड़ा सा दूध भी डाल सकते हैं। केवल एक चीज है - हम इसे खाली पेट नहीं पीएंगे, यह नाश्ते के साथ होगा। यह आपके पाचन system को रीसेट करने में मदद करेगा

#2 - Shred challenge

बहुत से लोग सोचते हैं कि कम खाने से वजन/इंच कम करने में मदद मिलेगी। हालांकि परिणाम प्राप्त करने का सही तरीका - अच्छा खाना है। यदि आपको भूख लगती है, तो संपूर्ण संतुलित भोजन प्राप्त करने के लिए भोजन में दाल, सब्जी और सलाद की मात्रा बढ़ा दें। कम खाने से शरीर के लिए fat कम करना मुश्किल हो जाएगा