

WEEK 4 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

WEEK4 Challenge

NEAT - Non Exercise Activity thermogenesis

SIT LESS... STAND & WALK MORE !

To do this challenge.. we will choose to stand/walk instead of sit for the same things we do everyday

- 1) **Stand and work** on computer/laptop desk
- 2) **Walk & Talk** - Take your calls walking. We will walk/march in 1 place or walk around the house or slow high knees
- 3) Cutting vegetables - **Standing**
- 4) **TV Time March** : Watching TV / Web series - marching in 1 place or high knees
- 5) **Active Playing with kids** - standing or walking or moving games
- 6) House cleaning - **Move furniture around** and clean

An average 60-70kg person can burn up to 200-300 calories in 1 hour by walking in 1 place. So when we are active for most part of our day - say 3-5 hours - we can burn upto 600-1000 calories extra .. just by adding the NEAT way :)

If you find it hard to stay active... for additional calorie burn.. you can do my walk at home workouts after dinner also.. to add 150-200 calories in 30mins

NEAT - Non Exercise Activity thermogenesis

कम बैठो... खड़े रहो और ज्यादा चलो!

इस चुनौती को करने के लिए.. वही काम करने के लिए जो हम रोज़ करते हैं - बैठने के बजाय खड़े होने/चलने का विकल्प चुनेंगे

- 1) कंप्यूटर/लैपटॉप डेस्क पर खड़े होकर काम करें
- 2) वॉक एंड टॉक - अपने कॉल वॉकिंग लें। हम 1 स्थान पर चलेंगे/मार्च करेंगे या घर के चारों ओर घूमेंगे या High knees करेंगे
- 3) सब्जियां काटना - खड़े खड़े
- 4) टीवी टाइम मार्च : टीवी / वेब सीरीज देखना - 1 जगह मार्च करेंगे या High knees करेंगे
- 5) बच्चों के साथ सक्रिय खेलना - Active
- 6) घर की सफाई - फर्नीचर को इधर-उधर घुमाएँ और साफ करें

औसतन 60-70 किग्रा व्यक्ति 1 स्थान पर चलने से 1 घंटे में 200-300 कैलोरी तक बर्न कर सकता है | इसलिए जब हम अपने दिन के अधिकांश भाग के लिए सक्रिय होते हैं - 3-5 घंटे - हम 600-1000 कैलोरी तक अतिरिक्त जला सकते हैं .. बस NEAT तरीके से जोड़कर :)

अगर आपको सक्रिय रहना मुश्किल लगता है ... अतिरिक्त कैलोरी बर्न के लिए .. आप रात के खाने के बाद भी Walk at home कर सकते हैं .. 30 मिनट में 150-200 कैलोरी जोड़ने के लिए