

ফিট গাইড

নিউত্রিশন ম্যানুয়াল



সাজেদুর রহমান

LOSE TO GAIN

www.losetogainbd.com

ফিট গাইড

নিউট্রিশন ম্যানুয়াল

সাজেদুর রহমান

কেপিটাইট

এই ই-বুক টি বিনামূল্যে বিতরণের উদ্দেশ্যে তৈরি। লেখকের অনুমতি ছাড়া এই ই-বুক টি সম্পূর্ণ বা আংশিক কোনভাবেই অনলাইন বা অফলাইনে প্রিন্ট বা ইলেক্ট্রিক উপায়ে বানিজ্যিক উদ্দেশ্য ব্যবহার করা যাবেনা।

দায়বর্জন-বিবৃতি (Disclaimer)

জেনে রাখা ভাল বইটি আমার নিজস্ব অভিজ্ঞতার এবং পড়াশোনার আলোকে লেখা। এখানে দেয়া সব তথ্য ১০০% সঠিক তা কখনোই দাবী করিনা যেহেতু প্রতিদিন নতুন নতুন গবেষণাপত্র বের হচ্ছে, তাই নিজের বিচক্ষনতা কাজে লাগাবেন। তাছাড়া এই বইয়ের কোন তথ্য ডাক্তারি পরামর্শ হিসাবে গ্রহণ করা যাবেনা বা ডাক্তারি পরামর্শের বিকল্প হিসাবে নেয়া যাবেন।

বইয়ের সকল পরামর্শ প্রাপ্তবয়স্ক এবং সম্পূর্ণ সুস্থ মানুষের জন্য প্রযোজ্য। যদি আপনার কোন স্বাস্থ্যগত সমস্যা থাকে তবে আপনার বিশেষ নিউট্রিশনাল গাইডলাইন অনুসরণ করতে হবে, সেক্ষেত্রে বইয়ের কোন তথ্য ফলো করতে চাইলে আপনার ডাক্তারের কাছে রিভিও করিয়ে নিবেন।

বইটি শুধুমাত্র সকলকে ডায়েট, নিউট্রিশন নিয়ে জানানোর জন্য এবং সচেতনতা বৃদ্ধির উদ্দেশ্যে লিখা। বইয়ের সকল তথ্য পাঠক নিজ দায়িত্বে অনুসরণ করবে। বইয়ের কোন তথ্য বা পরামর্শ অনুসরণ করে কোনপ্রকার সমস্যা বা ক্ষয়ক্ষতির সম্মুখীন হলে লেখক দায়ী থাকবেন।

সূচিপত্র

- পরিচিতি
- শুরুর আগে
- কমন টার্ম
- নিউট্রিশন পিরামিড
- ক্যালরি কেন গুরুত্বপূর্ণ
- ম্যাক্রোনিউট্রিয়েন্ট এবং ফাইবার
- মাইক্রোনিউট্রিয়েন্ট
- পানি
- ফিটনেস গোল
- বডি ফ্যাট এবং লীন ম্যাস ক্যালকুলেশন
- বিএমআর ও টিডিইই বের করা
- ক্যালরি ডেফিসিট এবং সারপ্লাস সেট করা
- ফ্যাটলস প্ল্যাটু এবং রিভার্স ডায়েটিং
- কোন ডায়েট বা আপনার জন্য বেস্ট?
- জনপ্রিয় ডায়েট এবং ডায়েটের কৌশল
- কেস স্টাডি এবং ডায়েট চার্ট বানানো
- কিছু সমস্যা এবং তার সমাধান
- লুজ টু গেইন থেকে যেভাবে সাহায্য পাবেন
- শেষের শুরু



পরিচিতি

কাউকে একদিন মাছ ধরে খাওয়ালে তার একদিনের ক্ষুধা মিটবে , আর কিভাবে মাছ ধরতে হয় সেটি শেখালে সে তার জীবনে কোনদিন অভূত থাকবে না । তাই একদম শুরুর দিন থেকে লুজ টু গেইনে আমরা সবাইকে স্বাস্থ্যকর ডায়েট এবং হেল্দি লাইফস্টাইল সম্পর্কে সচেতন করে আসছি । ভিডিও বানিয়ে, আর্টিকেল লিখে, সেমিনার, মিটআপ আয়োজন করে বা বিভিন্ন ধরনের কন্টেন্টের মাধ্যমে সবাইকে বেসিক টা শেখানোর চেষ্টা করে এসেছি । আজকে আমরা অনেকটাই সফল এই কাজে, তবে এমন একটা কমপ্লিট গাইডলাইন এর অভাব ছিল । এই গাইড টি লেখার পিছনে মূল উদ্দেশ্য হলঃ শূন্য জ্ঞান নিয়ে যে কেউ এটি পড়ে ডায়েটের সব বিষয়গুলো সহজে বুঝতে পারে ।

আপনি এখনো ফিট হতে পারেন নি তার পিছনের বড় কারণটা হল, আপনার ডায়েটের ব্যাপারে সঠিক জ্ঞান বা সচেতনতা নেই । আপনি বেসিকস টা ঠিকমত জানেন না বলেই বিভিন্ন শর্টকাট, টোটকা তে বিশ্বাস করেন আর সেই টোটকা কাজ করে কিনা দেখতে গিয়ে ডায়েট ছেড়ে দিয়ে সেটা অনুসরণ করেন । দিনশেষে ফলাফল শূন্য , আপনি আগের জায়গাতেই হতাশ এবং নতুন টোটকার সন্ধানে বসে আছেন ।

ডায়েট খুব কঠিন কিছু না, শুধু একটু সহজ হিসাবনিকেশ আর একটু নিজের বুদ্ধি কাজে লাগানো । এই গাইড টা কোন টোটকার উপর ভিত্তি করে লেখা নয় । শতভাগ বিজ্ঞানভিত্তিক এবং গবেষণায় প্রমাণিত সব তথ্যের উপর নির্ভর করে লেখা । আপনি একবার এই গাইড টির সব তথ্য আয়ত্ত করতে পারলে কোনদিন আপনাকে একটা সাধারণ ডায়েট চার্ট বানানোর জন্য কারো কাছে যেতে হবে না এবং কাউকে আপনার কষ্টার্জিত টাকা দিতে হবে না ।

আমাদের টিমে এখন ৩০ জনের অধিক ইন্টারন্যাশনালি সার্টিফাইড নিউট্রিশন এক্সপার্ট, রেজিস্টার্ড ডাক্তার এবং হাইলি কোয়ালিফাইড ভলাস্টিয়ার রয়েছে । একটু সময় নিয়ে গাইড টি পড়ুন, তারপর নিজের ডায়েট চার্ট বানিয়ে আমাদের ফেসবুক গ্রুপে পোস্ট দিন এক্সপার্ট রিভিউ এর জন্য । আমাদের টিম আপনাকে বলে দিবে সব ঠিক আছে কিনা এবং কি পরিবর্তন দরকার । এছাড়া এই গাইডটির কোন জায়গা না বুঝলে গ্রুপে প্রশ্ন করেন, আমাদের টিম সেটিও আপনাকে সহজে বুঝিয়ে দিবেন ।

যারা এই গাইড পড়ে এবং গ্রুপে আমাদের টিমের এতটা সাপোর্ট পাবার পরেও নিজের ডায়েট, ওয়ার্কআউট প্ল্যান নিজে বানাতে পারছেন না বা কিছুই বুঝছেন না বা যাদের এতকিছু করার পর্যাপ্ত সময় নেই , তারা আমাদের পেইড কনসালটেন্সি নিতে পারেন । এর বিস্তারিত আমাদের ওয়েবসাইট এ পাবেন ।

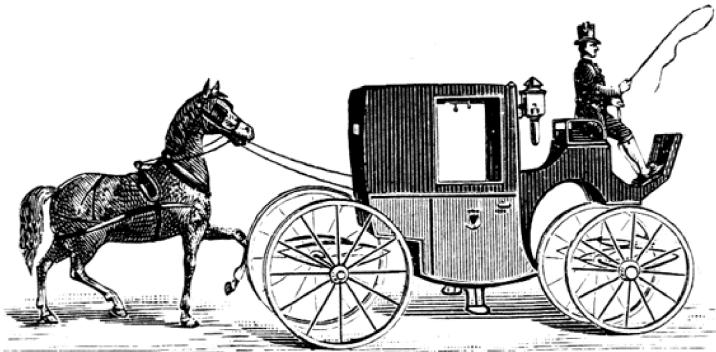
সফলতার কোন শর্টকাট নেই, এর জন্য আপনাকে পরিশ্রম করতে হবে এবং কষ্ট সহ্য করতে হবে । ফিটনেস আপনার অধিকার আর আপনাকে এটি অর্জন করে নিতে হবে । আশাকরি এই গাইড টি আপনার লক্ষ্য অর্জনে সহায়ক হবে ।

সাজেদুর রহমান

ISSA ফিটনেস নিউট্রিশন স্পেশালিষ্ট, ফাউন্ডার লুজ টু গেইন

শুরূর আগে

ঘোড়ার আগে গাড়ি জুড়ে দিলে কোন কাজই হবে না



ওপরের ছবিটা খুব সহজে উপস্থাপন করে যে মানুষ ভুল কোথায় করে। ঘোড়ার সামনে গাড়ি রাখলে তা কখনোই সামনে এগোবে না, যতই পরিশ্রম করুক না কেন। ঘোড়ার মতো শক্তিশালী প্রাণীও এখানে অকার্যকর। কারণ তাকে ভুল দিকে বাঁধা হয়েছে। পরিশ্রম তখনই ফল আনবে, যখন তা সঠিক পথে করা হবে।

আপনি হয়তো এত দিন অনেক চেষ্টা করেছেন এবং ব্যর্থও হয়েছেন। অনেক পরিশ্রম করছেন, ঘণ্টার পর ঘণ্টা ওয়ার্কআউট করছেন, পছন্দের সব খাবার ছেড়ে দিয়েছেন, কিন্তু কোনো ফলাফল আসছে না। হয়তো সাময়িক কিছু ফল পাচ্ছেন, আবার ঘুরেফিরে একই জায়গাতে এসে থিবু হচ্ছেন।

আবার অনেকে ম্যাজিকাল বিভিন্ন প্রোডাক্ট বা পদ্ধতির কথা শুনেছেন যা আপনাকে রাতারাতি ফিট করে দেবে। তারপর সেখানে আপনার মূল্যবান সময় আর টাকা নষ্ট করছেন। বছরের পর বছর ধরে আপনি নিজের শরীরের ক্ষতি করেছেন, কীভাবে ভাবেন তা রাতারাতি ঠিক হয়ে যাবে!

এই সমস্যাগুলোর সম্মুখীন হয়তো অনেকে হয়েছেন। কেন হয়েছেন? কারণ আপনার নিউট্রিশন নিয়ে সঠিক জ্ঞান নেই। আর আপনার অঙ্গতার সুযোগ নিয়ে আপনাকে প্রতিনিয়ত বোকা বানানো হচ্ছে। সময় এসেছে নিউট্রিশনের বেসিকটা একটু জেনে নেওয়ার।

কমন টার্ম

আমরা পরবর্তীতে যখন বিভিন্ন বিষয় আলোচনা করবো তখন কিছু শব্দ বার বার আপনার সামনে আসবে।
পূর্বে থেকেই শব্দগুলো সম্পর্কে আপনার ধারনা থাকলে সবকিছু বুঝতে সুবিধা হবে।

মেটাবলিজম: মেটাবলিজম বলতে সাধারণত একধরণের জৈব প্রক্রিয়াকে বোঝায় যা আমাদের কোষ বা অঙ্গের মধ্যে হয়ে থাকে এবং এটি আমাদের বেঁচে থাকার জন্য প্রয়োজন। শরীরের মেটাবলিজম কে সাধারণত দুই ভাগে ভাগ করা যায়। একটি হল অ্যানাবলিজম আরেকটি ক্যাটাবলিজম। এ দুটি প্রক্রিয়া শরীরে একই সাথে সবসময় চলতে থাকে।

অ্যানাবলিজম: অ্যানাবলিজমে নষ্ট হওয়া কোষ রিপেয়ার, কোষের বৃদ্ধি এবং নতুন কোষ তৈরি হয়। যখন দেহে ক্যাটাবলিজমের চেয়ে অ্যানাবলিজম বেশি হয় তখন ওজন বৃদ্ধি পায়।

ক্যাটাবলিজম: ক্যাটাবলিজম বলতে সাধারণত কোষ ভাঙা বোঝায়। যখন দেহে অ্যানাবলিজমের চেয়ে ক্যাটাবলিজম বেশি হয় তখন ওজন হ্রাস পায়।

ক্যালরি: ক্যালরি হল এনার্জির একক। আপনি যদি বাজার থেকে বিস্কিট এর প্যাকেট কিনেন, তবে মোড়কে দেখবেন একটা টেবিল দেয়া আছে। যেখানে উল্লেখ থাকে বিস্কিট টি তে কত ক্যালরি, এবং কি পরিমাণে ম্যাক্রো এবং মাইক্রো নিউট্রিয়েন্ট আছে। টেবিলে উল্লেখিত ক্যালরি হল আনুমানিক ধারণা যে সে খাবার থেকে আপনি কতটা এনার্জি পাবেন। প্রতিটা খাবারের ক্যালরি ভ্যালু আলাদা হয়।

বিএমআর(ব্যাসাল মেটাবলিক রেট): বিএমআর হল আপনার শরীরের এনার্জি খরচের পরিমাণ যা আপনার শরীর বিশ্রামে থাকার সময় খরচ করে শরীরের বিভিন্ন প্রয়োজনীয় কার্যকলাপ পরিচালনা করার জন্য। যেমনঃ শ্বাস-প্রশ্বাস, মস্তিষ্কের বিভিন্ন কাজ, খাবার হজম করা।

টিইএফ (থার্মিক ইফেক্ট অফ ফুড): খাবার হজম হতে এবং সে খাবার থেকে প্রাপ্ত পুষ্টিগুণ রক্তের মাধ্যমে শরীরের বিভিন্ন অঙ্গ প্রত্যঙ্গে পৌঁছে দিতে শরীরের যে পরিমাণ শক্তি খরচ করতে হয় তাকে থার্মিক ইফেক্ট অফ ফুড বলে। প্রতিটা খাবারের হজমের প্রক্রিয়া ভিন্ন তাই TEF ও ভিন্ন হয়। যেমন ভাত সহজেই হজম হয়, যেখানে মাংস হজম হতে সময় লাগে। ভাতের চেয়ে মাংসের TEF বেশি।

টিডিইই(টোটাল ডেইলি এনার্জি এক্সপেন্সিচার): সারাদিনে বিভিন্ন কাজে একজন মানুষ যে পরিমাণ শক্তি খরচ করে তাকে TDEE বলে। এটি বিএমআর+ টিইএফ+ অন্যান্য কার্যক পরিশ্রম, যেমন হাঁটা চলাফেরা বা ব্যায়াম করা। এই তিনটা জিনিয়ের যোগফল হল টিডিইই।

নিউট্রিয়েন্ট: নিউট্রিয়েন্ট বলতে খাবারে উপস্থিত বিভিন্ন উপাদান কে বোঝায়, যা আমাদের বেঁচে থাকা এবং বেড়ে উঠতে সাহায্য করে। যেমন: কার্বোহাইড্রেট, প্রোটিন, ফ্যাট। নিউট্রিয়েন্ট কে দুটি ভাগে ভাগ করা যায়ঃ ম্যাক্রোনিউট্রিয়েন্ট এবং মাইক্রোনিউট্রিয়েন্ট।

ফিট গাইড নিউট্রিশন ম্যানুয়াল

ম্যাক্রোনিউট্রিয়েন্ট: যে নিউট্রিয়েন্ট গুলো প্রতিদিন আমাদের শরীরের বেশি পরিমাণে (১০ গ্রামের বেশি) প্রয়োজন হয়। যেমনঃ কার্বোহাইড্রেট, প্রোটিন, ফ্যাট। ম্যাক্রোনিউট্রিয়েন্টের প্রধান কাজ হল শরীরে শক্তি যোগান দেয়া এবং মাসল ও টিস্যু রিপেয়ার করা।

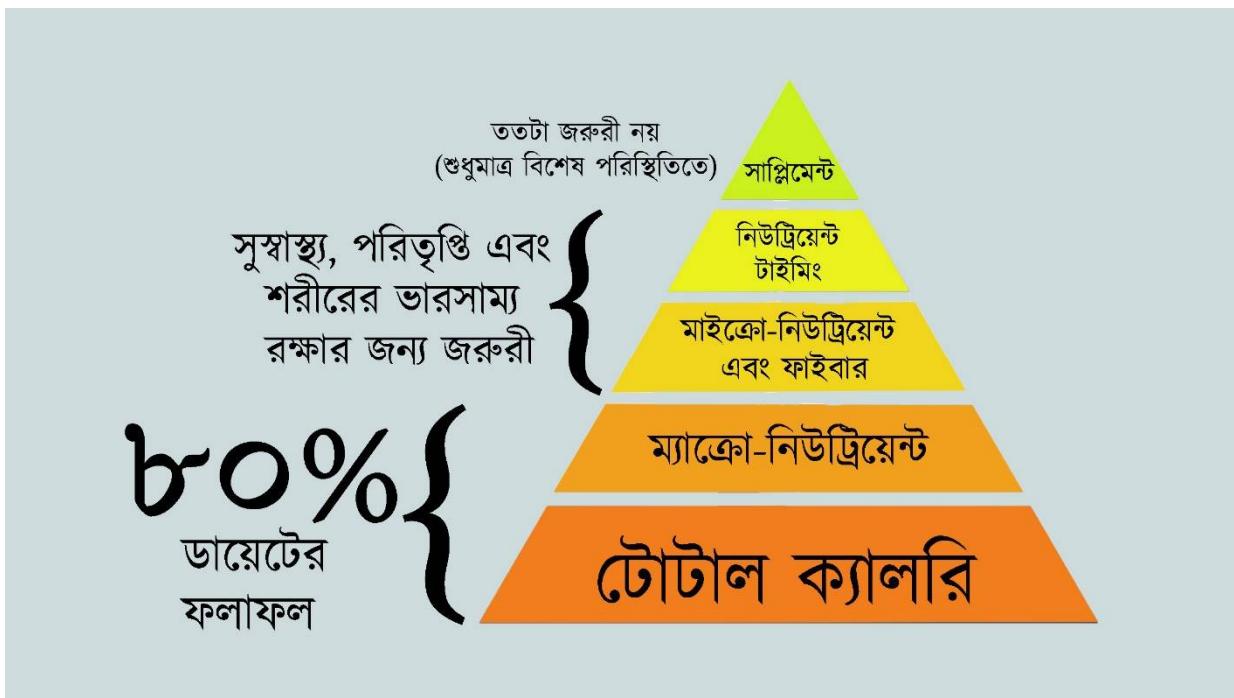
মাইক্রোনিউট্রিয়েন্ট: যে নিউট্রিয়েন্ট গুলো প্রতিদিন আমাদের শরীরে কম পরিমাণে প্রয়োজন হয় (১০ গ্রামের কম, সাধারণত মিলিগ্রাম, মাইক্রোগ্রাম)। যেমনঃ ভিটামিন, মিনারেল।

সারপ্লাস: বেশি

ডেফিসিট: কম বা ঘাটতি।

প্ল্যাটুঃ এটা শরীরের এমন একটা স্টেট যখন সব ধরনের প্রগ্রেস থেমে যায় অর্থাৎ কোন ধরনের ফ্যাটলস বা মাসল গেইন হয় না। এটা তখন হয় যখন আমরা অনেক দীর্ঘ সময় ধরে একই ধরনের ডায়েট বা ট্রেনিং প্ল্যান অনুসরণ করি।

নিউট্রিশন পিরামিড



পিরামিডের নিচের দিকটা সবচেয়ে গুরুত্বপূর্ণ, যত উপরে যাবে তত গুরুত্ব কমবে। একটা ডায়েট থেকে কতটা ফলাফল পাবেন তার ৮০% ই নির্ভর করে প্রথম দুই স্টেপ অর্থাৎ কত ক্যালরির ডায়েট আর ম্যাক্রোনিউট্রিয়েন্টের উপর। পিরামিড টা নিয়ে আরেকটু বিস্তারিত আলোচনা করি।

১. টোটাল ক্যালরি: সারাদিনে কত ক্যালরি খেলেন তা সবচেয়ে গুরুত্বপূর্ণ। শরীরের গঠনে অন্য কোন কিছুর ততটা প্রভাব নাই যতটা সারাদিনে খাওয়া ক্যালরির আছে। শরীরের ফ্যাট তখনই বার্ন হবে বা পুড়বে যখন আপনার শরীরে ক্যালরির ঘাটতি হবে।

২. ম্যাক্রোনিউট্রিয়েন্ট: যেগুলো থেকে ক্যালরি আসে সেগুলোই হল ম্যাক্রোনিউট্রিয়েন্ট। কার্বোহাইড্রেট, প্রোটিন আর ফ্যাট হল তিনটা প্রধান ম্যাক্রোনিউট্রিয়েন্ট। ম্যাক্রোনিউট্রিয়েন্টের রেশিও অবশ্যই সঠিক হওয়া জরুরি, মাসল বা পেশীর বৃদ্ধি এবং রক্ষা করতে, হরমোন ব্যাল্যান্স ঠিক রাখতে এবং ভাল ওয়ার্কআউট পারফরমেন্সের জন্য।

৩.মাইক্রোনিউট্রিয়েন্ট এবং ফাইবার: মাইক্রোনিউট্রিয়েন্ট হল ভিটামিন এবং মিনারেল। এগুলো সরাসরি ফ্যাটলস বা মাসল গোথে ভূমিকা রাখেনা তবে মাঝে মাঝে অন্যভাবে করে থাকে। এসব স্বাস্থ্যের জন্য, শরীরের রিকোভারি এবং ভাল এনার্জি লেভেলের জন্য অপরিহার্য। এই জন্য আমাদের ডায়েট সবধরনের পুষ্টিশুণ সমৃদ্ধ হওয়া উচিত।

ক্যালরি কেন গুরুত্বপূর্ণ

ফাইবার ডায়েটে খুবই জরুরি ফ্যাটলসের সময়, ফ্যাটলস ডায়েটে খাবার কম থাকে এসময় পর্যাপ্ত পরিমাণে ফাইবার আমাদের ক্ষুধা কমাবে এবং পেট ভরা থাকবে। তাছাড়া কোষ্ঠকাঠিন্য থেকে মুক্তি পেতেও ফাইবারের জুড়ি নাই। হাই প্রোটিন -লো কার্ব ডায়েটে কোষ্ঠকাঠিন্য হওয়া সাধারণ ব্যাপার।

৪. নিউট্রিয়েন্ট টাইমিং: নিউট্রিয়েন্ট টাইমিং এর অর্থ হল আপনি দিনের কোন সময়ে খাবার খাচ্ছেন আর কোন সময় কি ধরণের খাবার খাচ্ছেন। যেমন ওয়ার্কআউটের আগে /পরে কার্বোহাইড্রেট জাতীয় খাবার খাওয়া উভয়, সকালে প্রোটিন এবং ফ্যাট জাতীয় খাবার খাওয়া ভাল। এটাকে ডায়েট স্ট্রাকচার বা ডায়েটের কাঠামো বলা যায়।

ফ্যাটলসের জন্য ডায়েট স্ট্রাকচার খুব জরুরী না, আপনার ক্যালরি আর ম্যাক্রো রেশিও ঠিক থাকা জরুরী। ডায়েট স্ট্রাকচার খুবই কম প্রভাব ফেলে আপনার রেজাল্টে।

৫. সাপ্লিমেন্ট: পিরামিডের সবচে উপরে হল সাপ্লিমেন্ট অর্থাৎ সবচেয়ে কম গুরুত্বপূর্ণ। সাপ্লিমেন্টের ভাল মার্কেটিং এর জন্য মানুষ মনে করে এসব ছাড়া ফিটনেস গোল এচিভ করা অনেক কঠিন। আর তাই এগুলোকে অনেক বেশি গুরুত্ব দিয়ে সবচে জরুরি জিনিস ক্যালরি আর ম্যাক্রো তে গুরুত্ব দেয়া ভুলে যায়। বডি ট্রান্সফরমেশনে সাপ্লিমেন্টের প্রভাব ৫% এরও কম। শুধুমাত্র যাদের পক্ষে খাবারের মাধ্যমে প্রয়োজনীয় নিউট্রিয়েন্ট নেয়া সম্ভব হয় না, তাদের সাপ্লিমেন্ট প্রয়োজন হতে পারে। এছাড়া কারো সাপ্লিমেন্ট এর দরকার নেই।

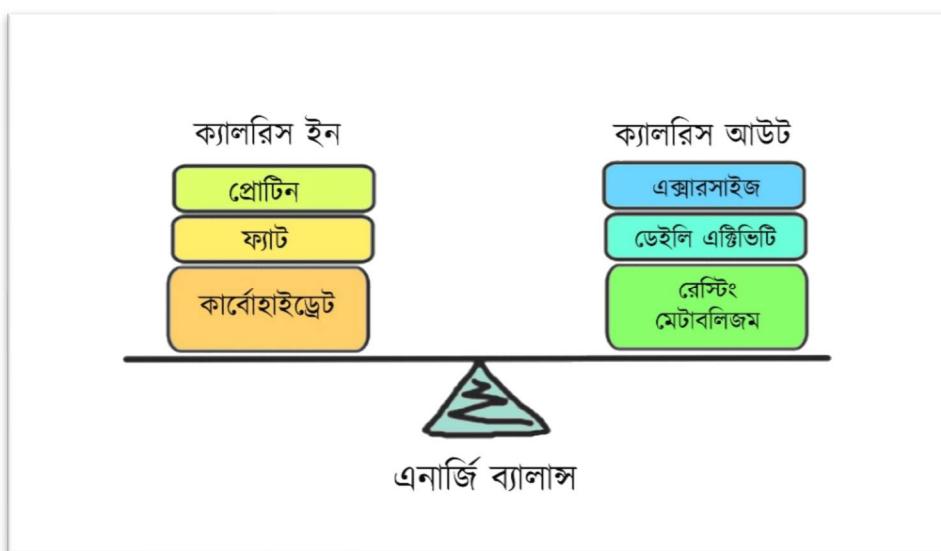
[examine.com](https://www.examine.com) এ সব সাপ্লিমেন্ট নিয়ে বিস্তারিত পাবেন কতটা কাজে দিবে আর আপনার কষ্টের পয়সার কতটা মূল্যায়ন হবে তা জানতে পারবেন।

ক্যালরি কেন গুরুত্বপূর্ণ

ক্যালরি কি তা আমরা শুরুতেই জেনেছি। আমরা খাবার থেকে যে এনার্জি বা শক্তি পাই তার একক ই হচ্ছে ক্যালরি। আমরা খাই এমন সব খাবারেই ক্যালরি আছে। আমাদের যে কোন ধরণের নড়াচড়া যেমন: শ্বাস নেয়া, খাবার হজম হওয়া, হাঁটা চলাফেরা করা সবকিছুতেই ক্যালরি বার্ন হয়। আমরা কতটা খাচ্ছি আর কতটা পরিশ্রম করছি তার উপর নির্ভর করে তিনটা জিনিস হতে পারেঃ

- আমরা তত ক্যালরি খাচ্ছি যতটা আমরা বার্ন করছি। এভাবে আমাদের ওজন একই থাকছে।
বেশিরভাগ মানুষ এটা নিজের অজান্তেই করে আসছে অনেক লম্বা সময় ধরে।

- আমরা যতটা বার্ন করছি তার থেকে বেশি খাচ্ছি। এতে করে আমাদের ওজন ধীরে ধীরে বাঢ়তে থাকবে। এই ক্যালরি সারপ্লাস ফ্যাট হিসাবে শরীরে জমা হতে পারে আবার মাসল হিসাবেও হতে পারে যদি আমরা সঠিকভাবে ওয়ার্কআউট করি।
- আমরা যতটা খাচ্ছি তার থেকে বেশি বার্ন করছি। এমন অবস্থায় আমাদের ওজন ধিরে ধিরে কমতে থাকবে। এই ক্যালরিক ডেফিসিটের কারণে আমাদের শরীরে জমা থাকা ফ্যাট থেকে প্রয়োজনীয় শক্তির চাহিদা পূরণ করবে। কতটা ডেফিসিট, কতটা ওয়ার্কআউট করি আর ম্যাক্রো নিউট্রিয়েন্টের রেশিওর উপর নির্ভর করে শরীর অতিরিক্ত এনার্জি বা শক্তির চাহিদা শরীরে জমা থাকা ফ্যাট এবং মাসল থেকে পূরণ করবে।



একই কাজ তবে পদ্ধতি অনেক

এনার্জি ব্যালান্স টপিক টা অনেকের কাছেই নতুন। হয়তো অনেকেই এনার্জি ব্যালান্স নিয়ে এভাবে বিস্তারিত পড়েন নি, খুব কম আর্টিকেল বা ডায়েট সম্পর্কিত বইয়ে এই বিষয়টা আলোচনা করে।

বেশিরভাগ লেখক এটা বুঝে গিয়েছে যে মানুষ জেনেশনে কম খেতে চায় না। তাই তারা কিছু ডায়েট রুলস নিয়ে এসেছে যা মানুষকে পরোক্ষভাবে কম পরিমাণে খেতে বাধ্য করে। ওজন কমানোর কিছু জনপ্রিয় পদ্ধতি হলঃ লো কার্বোহাইড্রেট বা লো ফ্যাট ডায়েট, ক্লিন ইটিং অর্থাৎ নির্দিষ্ট কিছু খাবার খেতে নিষেধ করা যেগুলোতে সবার প্রবল আসক্তি থাকে, নির্দিষ্ট কিছু সময়ে খাবার খাওয়া, ইন্টারমিটেন্ট ফাস্টিং এমন আরও অনেক পদ্ধতি আছে।

এসব মেথড ততটা গুরুত্বপূর্ণ না। ওজন কমা বা বাঢ়ার কারণ একটাই সারাদিনে কত ক্যালরি কম বা বেশি খাচ্ছেন

এগুলো আসলে সাইকোলজিক্যাল বা মানসিক ট্রিক

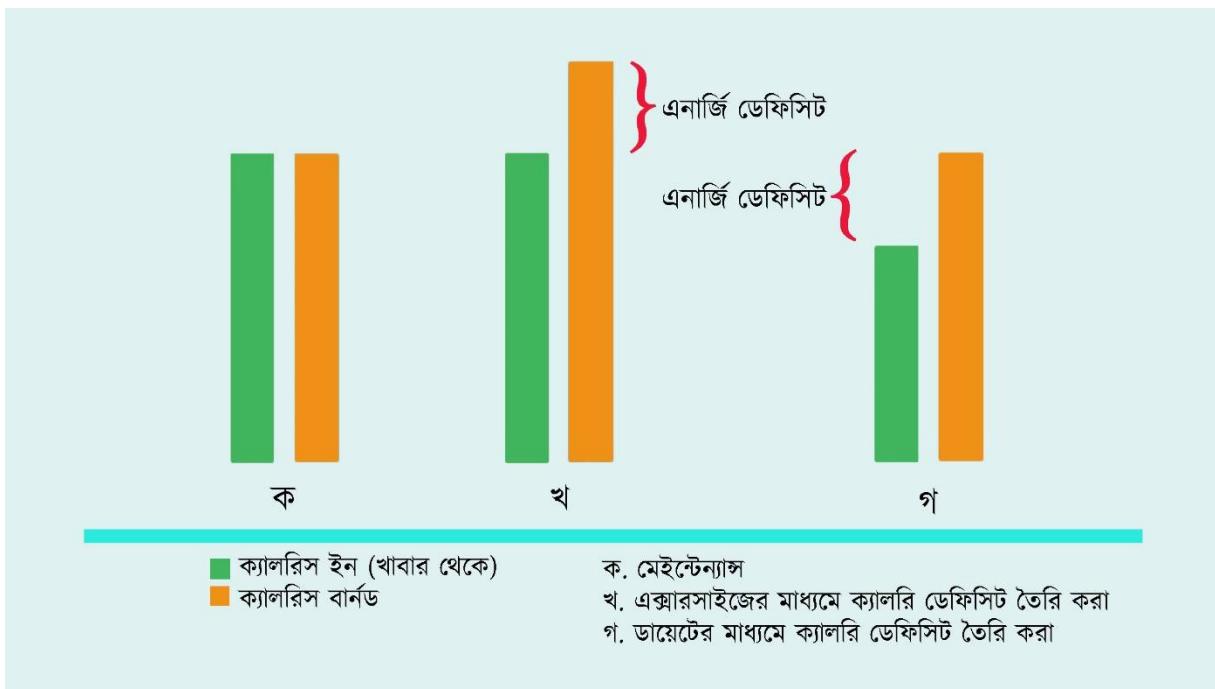
এসব মেথডে খারাপ কিছু নেই। আমার পার্সোনালি গাইড করা কিছু ক্লায়েন্ট এবং পরিচিত অনেক কে যখন ডায়েটে ফ্লেক্সিবিলিটি দিয়েছি তখন তারা ডায়েট ঠিকমত করতে পারেনাই। আবার যখন তাদের স্ট্রিট কিছু নিয়ম বেধে দিয়েছি, যেগুলোর আসলে তেমন কোন গুরুত্ব নাই, তারা ঠিকই দেখা গেছে ডায়েট ঠিকমত করেছে। যে কোন ডায়েটেই ওজন কমবে যতক্ষণ পর্যন্ত তাতে ক্যালরি ডেফিসিট থাকছে অর্থাৎ কম ক্যালরি খাচ্ছে। বেশিরভাগ মানুষ এধরনের মেথড অনুসরণ করে আর নিজের অজান্তেই ক্যালরি ডেফিসিট তৈরি করে যার ফলে তাদের ওজন কমতে থাকে।

এখন অজান্তে ক্যালরি ডেফিসিট তৈরি করা মানে কি বুঝাচ্ছি? নিচে কিছু প্রচলিত কিছু ডায়েট রুলসের বিশ্লেষণ করছি, সেটা দেখলেই বুঝবেন কিভাবে মেথড গুলো কাজ করে।

- বেশি করে কার্ডিও কর = বেশি ক্যালরি বান = ক্যালরি ডেফিসিট = ওজন কমছে।
- সন্ধ্যার পরে খাবার খেও না = কম ক্যালরি খাচ্ছে = ক্যালরি ডেফিসিট= ওজন কমছে।
- শুধুমাত্র ক্লিন ফুড খাও = কম ক্যালরি খাচ্ছে = ক্যালরি ডেফিসিট = ওজন কমছে।
- কার্ব খেও না = কম ক্যালরি খাচ্ছে= ক্যালরি ডেফিসিট = ওজন কমছে।
- জেনে বুঝো কম ক্যালরি খাওয়া = ক্যালরি ডেফিসিট = ওজন কমছে।

ওপরের সব মেথডেই ক্যালরি বা এনার্জি ডেফিসিট হচ্ছে যার ফলে ওজন কমছে। এখানে সমস্যা হল মানুষ মেথডের সাথে কারণটাকে গুলিয়ে ফেলে। ধরা যাক একজন বিশ্বাস করে ক্লিন ইটিং এর কারণেই ফ্যাটলস বা ওজন কমে, সে কখনোই বুঝবে না কেন তার ফ্যাটলস বা ওয়েটলস প্ল্যাটু হল। তাদের যখন ওজন কমবে না বা একই জায়গাতে স্থির থাকবে তারা কোনভাবেই বুঝতে পারবেনা কেন তাদের ওজন কমছেনা এবং তারা জানবেও না কিভাবে সবকিছু এডজাস্ট করে ডায়েট করতে হয়।

একই ঘটনা তাদের ক্ষেত্রে হয় যারা ওজন কমানোর জন্য কার্ডিও করে। তাদের জানা উচিং শুধুই কার্ডিও তাদের ওজন কমাচ্ছে না, কার্ডিওর কারণে বান হওয়া ক্যালরি শরীরে ক্যালরিক ডেফিসিট তৈরি করছে যার কারণে ওজন কমছে। কার্ডিও শরীরে এনার্জি ডেফিসিট করার একটা মেথড ছাড়া কিছুই না।



উপরের ছবিতে দেখানো হয়েছে কিভাবে কম ক্যালরি খেয়ে বা বেশি ক্যালরি বান্ন করে একই পরিমাণ এনার্জি ডেফিসিট তৈরি যায়। আমাদের শরীর এনার্জির ঘাটতি পূরন করবে শরীরে জমা থাকা ফ্যাট বান্ন করে। যেভাবেই ডেফিসিট তৈরি করা হোক না কেন, উভয় পদ্ধতিতে ফ্যাটলসের পরিমাণ প্রায় একই থাকবে।

ওজন বাড়তে ক্যালরির গুরুত্ব

পেশীর বৃদ্ধি বা মাসল গ্রোথ নির্ভর করে টোটাল ক্যালরিক চাহিদার থেকে অনেক বেশি খাবার খাওয়ার উপরে। এর মানে হল শরীরের বর্তমান ওজন আর এক্সিভিটিতে যত ক্যালরি বান্ন করে তার থেকে বেশি পরিমাণে খেতে হবে।

মাসল বাতাস থেকে তৈরি হয়না। যদি আপনি ৫ কেজি মাসল গেইন করতে চান তবে আপনাকে কয়েক মাস বেশি পরিমাণে খেতে হবে শরীরকে মাসল গ্রোথের জন্য প্রয়োজনীয় নিউট্রিয়েন্ট এর যোগান দিতে। পাশাপাশি সঠিক ভাবে ওয়ার্কআউট করতে হবে।

ফিজিক গোল বনাম ওয়েট গোল

সহজে বলতে গেলে অনেকের ফিটনেস গোল হল শুধু মেশিনে ওজন কম দেখা আবার অনেকে চায় একদম পারফেক্ট শেইপের শরীর। ওজন কমালেই যে আপনার কাঞ্চিত বডি শেইপ পাবেন এ ধারণা একদমই ভুল। ওজন কমানো আর পারফেক্ট বডি শেইপ পাওয়া এক জিনিস না।

যখন কেউ বলে আমি ওজন বাড়াতে চাই। আমি ধরে নিলাম ওজন বাড়াতে চায় বলে সে বুঝিয়েছে মাসল গেইন, ফ্যাট গেইনের চেয়ে মাসল গেইন অনেক ধীরে হয় আর মাসল গেইনে ফ্যাট গেইনের মত অতিরিক্ত ক্যালরি সারপ্লাস বা অতিরিক্ত ক্যালরি খাওয়া লাগেনা। এর মানে দাঢ়ায় মাসল গেইন করতে শরীরের যতটা ক্যালরি প্রয়োজন তার থেকে বেশি ক্যালরি খেলে তা শরীরে ফ্যাট হিসাবে জমা হবে। এই কারণে মাসল গেইনের জন্য এবং ফ্যাট খুব কম বা একেবারেই গেইন না করতে, সঠিকভাবে ক্যালরি সারপ্লাস সেট করা খুবই জরুরি একটা ফ্যাট্র।

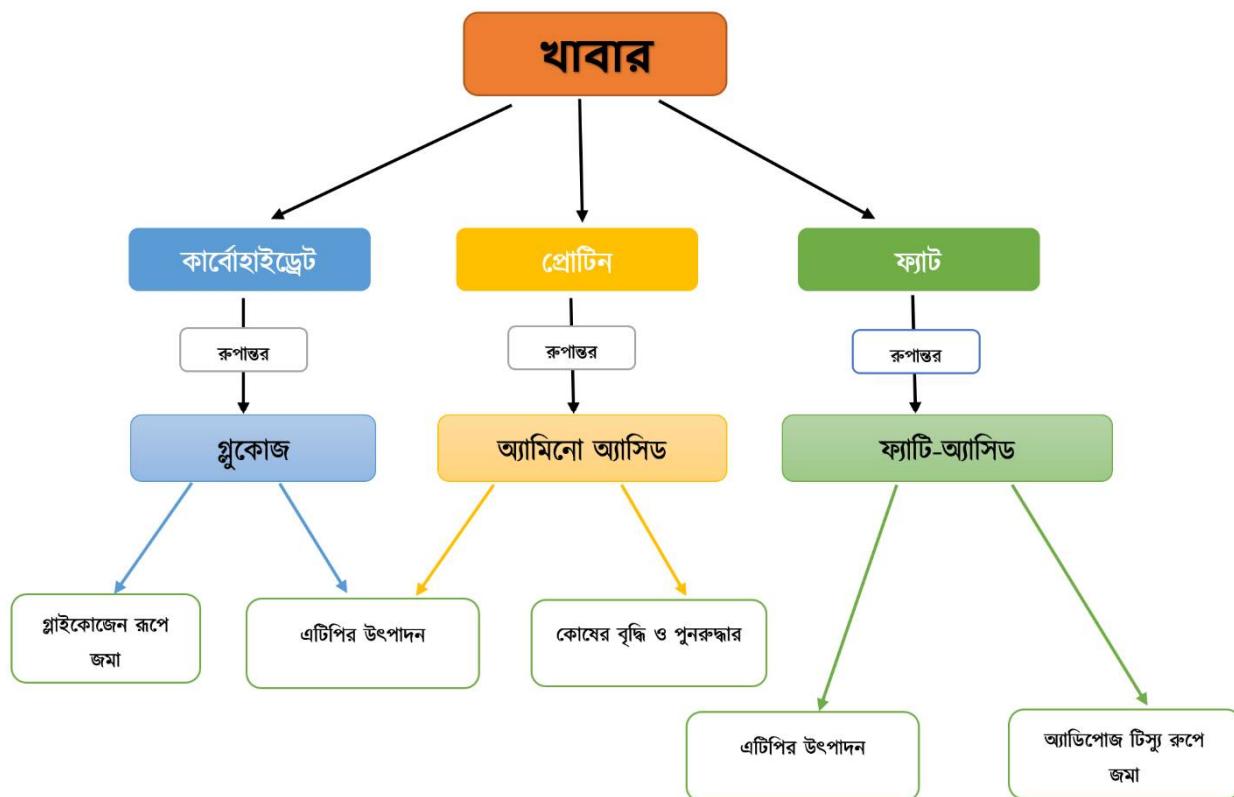
আবার যখন কেউ বলে যে সে ওজন কমাতে চায়। তার মানে ধরে নিলাম সে শুধুমাত্র ফ্যাটলস করতে চায় মাসল না। এমন করতে চাইলে তাদের ডায়েটে ম্যাক্রোনিউট্রিয়েন্টের কম্পোজিশনকে অনেক বেশি গুরুত্ব দিতে হবে, শুধু ক্যালরি না। ওজন কমা মানেই এই না যে আপনার শরীরের কম্পোজিশন (মাসল ও ফ্যাটের রেশিও) উন্নত হচ্ছে।

এছাড়া খুব দ্রুত ওজন কমানো উচিত না, এতে সাধারণত ফ্যাটের পাশাপাশি মাসল বার্ন হয়ে যায়। যার ফলে আমাদের শরীরের স্ট্রেস বা শক্তি কমে যায়।

ম্যাক্রোনিউট্রিয়েন্ট এবং ফাইবার

যে খাবার গুলো আমরা বেশি পরিমাণে খাই এবং আমাদের শরীরের বেশি পরিমাণে প্রয়োজন সেগুলো কে ম্যাক্রোনিউট্রিয়েন্ট বলে। সবমিলে ৫ ধরনের ম্যাক্রোনিউট্রিয়েন্ট আছে সেগুলো হলঃ কার্বোহাইড্রেট, প্রোটিন, ফ্যাট, পানি এবং এলকোহল। ফাইবার কার্বোহাইড্রেট এর একটি অংশ। এদের মধ্যে কার্বোহাইড্রেট, প্রোটিন এবং ফ্যাট সবচেয়ে জরুরি, এবং আমরা যখন ভায়েটে ম্যাক্রো বলে সংশ্লিষ্ট করি তখন এই তিনটা কেই বোঝানো হয়। এগুলো আমরা খাবারের মাধ্যমে নেই, প্রতিটা খাবারে এগুলোর পরিমাণ ভিন্ন থাকে। আর প্রতিটা ম্যাক্রোনিউট্রিয়েন্ট আমাদের শরীর কে ভিন্ন ভাবে শক্তি প্রদান করে।

আমরা যে ভাত, রুটি, ফল, সবজি, মাছ, মাংস বা তেল খাচ্ছি এগুলো কি সরাসরি আমাদের শরীর কে শক্তি প্রদান করছে? না, করছে না। প্রতিটা খাবার একটা কমন ফুয়েল বা জ্বালানীতে রূপান্তর হয় এবং আমাদের শরীর সেটাকে শক্তি হিসাবে ব্যবহার করে। সে কমন ফুয়েল বা জ্বালানির নাম হল ATP যার পূর্ণরূপ হল এডিনোসিন ট্রাই ফসফেট। নিচের ছক টি দেখলে কিছুটা বুঝতে পারবো কিভাবে খাবার এনার্জিতে রূপান্তরিত হচ্ছে এবং সংরক্ষণ হচ্ছে আর আমাদের বৃদ্ধিতে কাজে লাগছে।

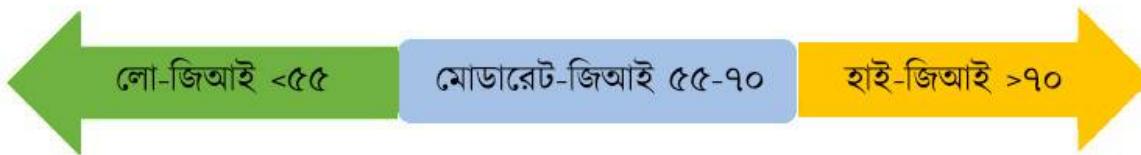


ফিট গাইড নিউট্রিশন ম্যানুয়াল

নিউট্রিশন পিরামিড থেকে আমরা জানি টোটাল ক্যালরির পড়ে সবচেয়ে গুরুত্বপূর্ণ হল ম্যাক্রোনিউট্রিয়েন্ট। আমরা সারাদিনে কত ক্যালরি কম বা বেশি খাচ্ছি তার উপর নির্ভর করে আমাদের ওজন মেশিনে কম বেশি দেখাবে, কিন্তু শরীরের অভ্যন্তরীণ গঠন বা বড়ি কম্পেজিশন কতটা উন্নত হবে তা পুরোপুরি নির্ভর করে ম্যাক্রোনিউট্রিয়েন্ট এর রেশিওর উপর অর্থাৎ আমাদের ডায়েটে কি পরিমাণে কার্বোহাইড্রেট, ফ্যাট এবং প্রোটিন আছে তার উপর। এবার এই তিনটা নিয়ে একটু সংক্ষেপে জেনে নিই।

কার্বোহাইড্রেট

ভাত, রুটি, ডাল, সব ধরনের ফল সবজি, চিনি, মিষ্টিজাতীয় সব খাবার মূলত কার্বোহাইড্রেট এর প্রধান উৎস। এই খাবার গুলো খাওয়ার পর তা আমাদের শরীরে প্রথমে ফ্লুকোজে তারপর ফ্লুকোজ থেকে এটিপিতে রূপান্তরিত হয়ে আমাদের শরীর কে এনার্জি দেয়। প্রতি গ্রাম কার্বোহাইড্রেটে ৪ ক্যালরি থাকে। কার্বোহাইড্রেট মূলত দুই ধরনের সিম্পল কার্বোহাইড্রেট আর কমপ্লেক্স কার্বোহাইড্রেট। এই দুটোকে আবার ভাগ করা যায়, আমরা অত বিস্তারিত আলোচনা করবো না। চিনি, ফলের জুস, বিস্কিট, কেক, কোল্ড ড্রিঙ্কস এসব হল সিম্পল কার্বোহাইড্রেট আবার ওটস, ডাল, সবুজ সবজি, আপেল এসব হল কমপ্লেক্স কার্বোহাইড্রেট। সিম্পল কার্বোহাইড্রেট দ্রুত হজম হয় আর কমপ্লেক্স কার্বোহাইড্রেট হজম হতে সময় বেশি লাগে আর অনেক দীর্ঘ সময় আমাদের পেট ভরা অনুভূত করায়। কার্বোহাইড্রেট কত দ্রুত ফ্লুকোজে পরিণত হবে তা পরিমাপ করা হয় গ্লাইসেমিক ইনডেক্স বা GI দিয়ে। ডায়েটে যতটা সম্ভব Low-GI কমপ্লেক্স কার্বোহাইড্রেট খাবেন অর্থাৎ যেসব খাবারের গ্লাইসেমিক ইনডেক্স ৫৫ এর নীচে। কোন খাবারের GI কত তা গুগল করে সহজেই জেনে নিতে পারবেন।



গ্লাইসেমিক ইনডেক্স

প্রোটিন

প্রোটিন বলতে আমরা ডিম, দুধ, মাছ, মাংস এসবকেই বুঝি। প্রতি গ্রাম প্রোটিনে ৪ ক্যালরি থাকে। প্রোটিন আমাদের সবচেয়ে গুরুত্বপূর্ণ ম্যাক্রোনিউট্রিয়েন্ট যা আমাদের বৃদ্ধিতে, পেশি ও অন্যান্য টিস্যু পুনরুদ্ধার এবং পেশির গঠনে সাহায্য করে। প্রোটিন প্রথমে অ্যামিনো অ্যাসিড এ রূপান্তরিত হয় তারপর তা আমাদের টিস্যুর রিপেয়ার এবং গ্রোথে সাহায্য করতে পাশাপাশি এটিপিতে রূপান্তরিত হয়ে শরীরকে এনার্জি দেয়। এখন এই

অ্যামিনো অ্যাসিড দুই ধরনের আছে, এসেন্সিয়াল অ্যামিনো অ্যাসিড এবং নন-এসেন্সিয়াল অ্যামিনো অ্যাসিড। যে খাবারে সবগুলো এসেন্সিয়াল অ্যামিনো অ্যাসিড আছে সেগুলোকে কমপ্লিট প্রোটিন সোর্স বলে, এনিমেল সোর্স বা প্রাণীজ উৎস থেকে আসা সব প্রোটিনকে কমপ্লিট প্রোটিন বলে। প্ল্যান্ট বেজড বা উক্তিজ উৎস থেকে আসা প্রোটিন অর্থাৎ ডাল, সয়া, বাদাম এসবকে প্রোটিনের কমপ্লিট সোর্স বলা যাবে না, এগুলোতে কোন না কোন এসেন্সিয়াল অ্যামিনো অ্যাসিড এর ঘাটতি থাকে।

তাই ডায়েটে সবসময় চেষ্টা করবেন এনিমেল সোর্স থেকে আসা বা কমপ্লিট প্রোটিন থেতে। পূর্ণবয়স্কদের শরীরের প্রতি কেজি ওজনের বিপরীতে ০.৮ গ্রাম প্রোটিন প্রতিদিন প্রয়োজন। আবার যারা মাসল গেইন করতে চান তাদের ক্ষেত্রে ১.৮ গ্রাম/কেজি প্রয়োজন। এখন যাদের ওজন অনেক বেশি অর্থাৎ ওবিস দের এই হিসাবে হবে না, তাদের লীন বড়ি ম্যাস হিসাব করে থেতে হবে। অর্থাৎ কারো ওজন ১২০ কেজি, তার লীন ম্যাস ৭০ কেজি তবে তাকে ৭০ কেজি বিপরীতে হিসাব করে প্রোটিনের চাহিদা নির্ধারণ করতে হবে। ডায়েটে প্রতি কেজি ওজনের হিসাবে প্রোটিন থেতে পারেন আবার ডায়েট চার্ট বানানোর সময় তাতে ২৫% প্রোটিন রাখলেও হবে, যেভাবে হিসাব করতে আপনার সুবিধা।

ফ্যাট

ফ্যাট বলতে আমরা তেল, বাটার, ঘি, পনির এসব খাবার কে বুঝি। প্রতি গ্রাম ফ্যাটে ৯ ক্যালরি থাকে। ফ্যাট আমদের সেক্স হরমোন টেস্টোস্টেরন ও এস্ট্রোজেন তৈরিতে সাহায্য করে এবং ভিটামিন এ, ডি, ই,কে,-এর মেটাবোলিজমে সাহায্য করে। ফ্যাটকে ট্রাইলিসারাইড আবার লিপিডও বলা হয়ে থাকে। ফ্যাটকে প্রধানত দুইভাগে ভাগ করা যায়, এসেন্সিয়াল ফ্যাট এবং নন-এসেন্সিয়াল ফ্যাট। এসেন্সিয়াল ফ্যাট আমদের শরীর তৈরি করতে পারেনা খাবারের মাধ্যমে নিতে হয় আর নন-এসেন্সিয়াল ফ্যাট আমদের শরীরেই থাকে। কারো মনে যদি প্রশ্ন জাগে এমনেই মোটা আবার ফ্যাট খেয়ে মোটা হব! তারা নিশ্চয়ই বুঝে গিয়েছেন যে এসেন্সিয়াল ফ্যাট খাবারের মাধ্যমেই নিতে হবে। আমদের ডায়েটে এসেন্সিয়াল ফ্যাট মোট খাবারের ৪-৬ শতাংশ ছেলেদের ক্ষেত্রে এবং ১০-১২ শতাংশ মেয়েদের ক্ষেত্রে থাকা জরুরি, এর চেয়ে কম হলে নানা রকম সমস্যা হতে পারে। সহজভাবে বললে আমদের রোজ ৩০-৪০ গ্রাম হেলদি ফ্যাট খাওয়া উচিত। হেলদি ফ্যাট সোস হলঃ ঘি,বাটার,চিজ, অলিভ অয়েল, নারিকেল তেল, ফিস অয়েল, বাদাম এসব আর আন-হেলদি ফ্যাট হলঃ সয়াবিন তেল, প্রসেসড ফুড , ফাস্ট ফুড থেকে যেসব ফ্যাট আসে সেগুলো।

ওমেগা-৩ ফ্যাটি অ্যাসিড

ওমেগা-৩ হলো পলিআন-স্যাচুরেটেড এসেসিয়াল ফ্যাটি অ্যাসিড, যার মানবদেহে অনেক জরুরি ভূমিকা রয়েছে। প্রধান তিনটি ওমেগা-৩ ফ্যাটি অ্যাসিড হলো EPA, DHA, ও ALA. এর মধ্যে এলএ উডিজ উৎস থেকে আসে আর ইপিএ এবং ডিএইচএ প্রাণীজ খাবার থেকে আসে। ওমেগা-৩-এর হেলথ বেনিফিট নিয়ে বলা শুরু করলে শেষ করা যাবে না। চুল এবং ত্বকের জন্য উপকারী এছাড়া ওজন কমাতে কিছুটা সাহায্য করে। সামুদ্রিক মাছ নিয়মিত খাওয়া সম্ভব না হলে ফিস অয়েল সাপ্লিমেন্ট নেয়া যেতে পারে। রোজ ১০০০ মিলিগ্রাম ফিসঅয়েল খাওয়া সর্বোত্তম। মনে রাখবেন ফিসঅয়েল এবং কডলিভার ক্যাপসুল ভিন্ন জিনিস। আবার দোকানে ওমেগা ৩ নামেও ফিসঅয়েল বিক্রি হয়। যদি কারো কাছে এটা খুব এক্সপেন্সিভ মনে হয় তবে ওমেগা ৩ এর ঘাটতি পূরণে তিসি বা ফ্ল্যাক্সিড খাওয়া যেতে পারে। রোজ ১-২ টেবিল চামচ তিসি খেলেই হবে। এটি খাওয়া জরুরী নয়, খেলে কিছু উপকার পাবেন যা আপনাকে সুস্থ থাকতে সাহায্য করবে।

ফাইবার

ফাইবার মূলত খাবারের বাইরের অংশে পাওয়া যায়। আমরা ফাইবার হজম করতে পারিনা। কোন খাবারের কার্বোহাইড্রেট কতটা হিসাব করতে গেলে ফাইবার অংশটুকু বাদ দেওয়া হয় নেট কার্ব বের করতে। ফাইবার আমাদের কোনো এনার্জি বা ক্যালরি দেয় না বলে এটি হিসাব থেকে বাদ দেওয়া হয়। ধরা যাক একটি খাবারে ১০০ গ্রাম কার্বোহাইড্রেট আছে, যার ২০ গ্রাম ফাইবার। সে ক্ষেত্রে ২০ গ্রাম ফাইবার বাদ দিয়ে ৮০ গ্রাম কার্বোহাইড্রেট ধরতে হবে, যদি নেট কার্ব বের করতে চাই। দুই ধরনের ফাইবার আছে, সলিবল ফাইবার ও ইনসলিবল ফাইবার। সলিবল ফাইবার পানিতে দ্রবীভূত হয়ে জেল-টাইপের একটা পদার্থতে রূপান্তরিত হয়। আর ইনসলিবল ফাইবার আমরা যেভাবে খাই সেভাবেই বের হয়ে আসে। আমাদের শরীরের বর্জ্য বের করে দিতে সাহায্য করে। ফাইবার খুবই জরুরি। আমাদের ডায়েটে সর্বনিম্ন ২৫-৩০ গ্রাম ফাইবার প্রতিদিন থাকা উচিত। প্রচুর পরিমাণে সবুজ সবজি, হোল গ্রেইন খাবার খেতে হবে ফাইবারের ঘাটতি মেটাতে অথবা ন্যাচরাল ফাইবার সাপ্লিমেন্ট যেমন ইশুপগুল খাওয়া যেতে পারে। ফাইবার আমাদের পেট ভরা রাখে। তাই ওজন কমানোর ডায়েটে থাকলে এটি আমাদের অনেক সাহায্য করে, সহজে ক্ষুধা পায় না।

মাইক্রোনিউট্রিয়েন্ট

যে নিউট্রিয়েন্টগুলো প্রতিদিন আমাদের শরীরে কম পরিমাণে প্রয়োজন হয় (১০ গ্রামের কম, সাধারণত মিলিগ্রাম, মাইক্রোগ্রামে)। ভিটামিন ও মিনারেল হলো মাইক্রোনিউট্রিয়েন্ট। আমরা এখন ভিটামিন ও মিনারেল নিয়ে আলোচনা করব।

ভিটামিন

ভিটামিন হলো একধরনের নিউট্রিয়েন্ট যা আমাদের শরীরের দৈনন্দিন কার্যকলাপ পরিচালনার জন্য এবং অসুখ থেকে আমাদের রক্ষা করার জন্য প্রয়োজন। আমাদের শরীর সব প্রয়োজনীয় ভিটামিন তৈরি করতে পারে না (ভিটামিন ডি, কে এবং বায়োটিন বাদে), তাই এগুলো আমাদের খাবার এবং কিছু ক্ষেত্রে বিকল্প উপায়ে নিতে হয়। মোট ১৩ ধরনের ভিটামিন আছে, যা আমাদের শরীরের ঠিকমতো কাজ করার জন্য অপরিহার্য। ভালো স্বাস্থ্যের জন্য প্রতিটি ভিটামিন সম্পর্কে জ্ঞান রাখা জরুরি।

ভিটামিন মূলত দুই ভাগে ভাগ করা যায়

- ফ্যাট সলিবল ভিটামিন
- ওয়াটার সলিবল ভিটামিন

ফ্যাট সলিবল ভিটামিন: ফ্যাট সলিবল ভিটামিন ফ্যাটে দ্রবীভূত হয়। ফ্যাট সলিবল ভিটামিন শরীরে জমা থাকে যখন এগুলো কোনো কাজে লাগে না। সাধারণত আমাদের লিভার ও ফ্যাট টিস্যুতে জমা থাকে। শরীরে জমা থাকে তাই অতিরিক্ত হলে টক্সিসিটির ঝুঁকি থাকে। আবার পাশাপাশি ঘাটতির ঝুঁকিও কম। ভিটামিন এ, ডি, ই ও কে হলো ফ্যাট সলিবল ভিটামিন।

ওয়াটার সলিবল ভিটামিন: এটি পানিতে দ্রবীভূত হয়। আমাদের শরীর ফ্যাট সলিবল ভিটামিনের মতো ওয়াটার সলিবল ভিটামিন ভবিষ্যতের জন্য জমা রাখতে পারে না (ভিটামিন বিখ, ও বিধ২ বাদে)। অতিরিক্ত ওয়াটার সলিবল ভিটামিন শরীর থেকে বেরিয়ে যায়। তাই ওভারডোজের ঝুঁকি নেই, তবে ঘাটতির ঝুঁকি অনেক বেশি। ভিটামিন বি (বিধু, বিধ২, বিধ৩, ইত্যাদি) এবং সি কে ওয়াটার সলিবল ভিটামিন বলা হয়।

ফিট গাইড নিউট্রিশন ম্যানুয়াল

নিচের টেবিলে কোন ভিটামিন আমাদের কতটা পরিমাণে প্রয়োজন এবং এগুলোর উৎকৃষ্ট উৎসের নাম দেওয়া হলো।

ভিটামিনের নাম	দৈনিক চাহিদা		উৎকৃষ্ট উৎস
	পুরুষ	নারী	
ভিটামিন A (রেটিনল/রেটিনইক এসিড)	৯০০ মাইক্রোগ্রাম	৭০০ মাইক্রোগ্রাম	হলুদ বা কমলা ফল এবং সবজি, সুরক্ষিত ওটমিল , কলিজা, দুঞ্জাত খাবার।
ভিটামিন B1 (থায়ামিন)	১.২ মিলিগ্রাম	১.১ মিলিগ্রাম	দানাদার খাদ্যশস্য, ওটমিল,মাংস,ভাত ও পাঞ্চা, কলিজা
ভিটামিন B2 (রিবোফ্লাবিন)	১.৩ মিলিগ্রাম	১.১ মিলিগ্রাম	দানাদার গোটা শস্য, সবুজ শাক, কলিজা, দুধ, ডিম
ভিটামিন B3 (নিয়াসিন)	১৬ মিলিগ্রাম	১৪ মিলিগ্রাম	মাংস, হাঁস ,মাছ, বাদাম, আলু, দুঞ্জাত খাবার, ডিম
ভিটামিন B5 (পেটোথেনিক এসিড)	৫ মিলিগ্রাম	৫ মিলিগ্রাম	চবিহীন মাংস, দানাদার শস্য, শিম, সবজি, ফল
ভিটামিন B6 (পাইরিডক্সিন)	১.৩ মিলিগ্রাম	১.৩ মিলিগ্রাম	মাছ, হাঁস , চবিহীন মাংস, কলা, আলুবোখরা, শুকনা মটরশুটি, দানাদার শস্য, এভোকাডো।
ভিটামিন B7 (বায়োটিন)	৩০ মাইক্রোগ্রাম	৩০ মাইক্রোগ্রাম	দানাদার খাদ্যশস্য, ইস্ট, শিম, কলিজা
ভিটামিন B9 (ফোলেট/ফোলাসিন/ফলিক এসিড)	৪০০ মাইক্রোগ্রাম	৪০০ মাইক্রোগ্রাম	সবুজ শাক, পশ্চাপাথির বিভিন্ন অঙ্গ, মটর, শিম, ডাল
ভিটামিন B12 (কোবালামিন)	২.৮ মাইক্রোগ্রাম	২.৮ মাইক্রোগ্রাম	মাংস, দুঞ্জাত খাবার, সামুদ্রিক খাবার।
ভিটামিন C (এসকরবিক এসিড)	৯০ মিলিগ্রাম	৯০ মিলিগ্রাম	টকফল, জাম, সবজি(বিশেষ করে মরিচ জাতীয়)
ভিটামিন D	১৫ মাইক্রোগ্রাম	১৫ মাইক্রোগ্রাম	দুধ, সূর্যের আলো, মাছ, ডিম, মাঝন,মাশরুম
ভিটামিন E	১৫ মিলিগ্রাম	১৫ মিলিগ্রাম	দানাদার শস্য, বাদাম, গম, শস্যতেল, সবুজ শাক
ভিটামিন K	১২০ মাইক্রোগ্রাম	৯০ মাইক্রোগ্রাম	সবুজ শাক, ফল , দুধ , শস্য জাতীয় খাবার।

বিভিন্ন ভিটামিনের উৎস ও দৈনিক চাহিদা।

সুত্রঃ United States Recommended Dietary Allowances.

মিনারেল (খনিজ)

মিনারেল এনজাইমের কার্যকলাপ এবং শরীরের অ্যাসিড-বেস নিয়ন্ত্রণ করে আমাদের শক্তি এবং বৃদ্ধিতে সাহায্য করে। ভিটামিনের মতো মিনারেলও কিছু শরীরে পাওয়া যায় আবার খাবারের মাধ্যমেও নিতে হয়। শরীরের মিনারেল ব্যবহারের সক্ষমতা নির্ভর করে মিনারেলের জৈবসক্ষমতা এবং কী মাত্রায় শরীরে শোষণ করতে পারে তার ওপর।

আমাদের শরীরের চাহিদা অনুসারে খনিজকে তিন ভাগে ভাগ করা যায়।

- **ম্যাক্রো মিনারেল:** নাম দেখেই বুঝতে পারছি যে অন্য মিনারেলের তুলনায় অধিক পরিমাণে প্রয়োজন হয়। যেমন ক্যালসিয়াম, পটাশিয়াম ও সোডিয়াম।
- **ট্রেস মিনারেল:** এই মিনারেলগুলো অল্প পরিমাণে প্রয়োজন হয়। যেমন জিঙ্ক ও আয়রন।
- **আল্ট্রা ট্রেস মিনারেল:** এ ধরনের মিনারেল খুবই অল্প পরিমাণে আমাদের প্রয়োজন হয়। যেমন সেলেনিয়াম ও ক্রোমিয়াম।

আমাদের শরীরের জন্য অপরিহার্য খনিজ হলো:

ক্যালসিয়াম, ফসফরাস, সোডিয়াম, পটাশিয়াম, ক্লোরাইড, ম্যাগনেসিয়াম, সালফার, আয়রন, আয়োডিন, জিঙ্ক, কপার, ম্যাঞ্জানিজ, কোবাল্ট, ফুরাইড, সেলেনিয়াম, ক্রোমিয়াম, মলিবডেনাম।

ফিট গাইড নিউট্রিশন ম্যানুয়াল

নিচের টেবিলে কোন মিনারেল (খনিজ) আমাদের কতটা পরিমাণে প্রয়োজন এবং এগুলোর উৎকৃষ্ট উৎসের নাম দেওয়া হলো।

মিনারেলের নাম	দৈনিক চাহিদা		উৎকৃষ্ট উৎস
	পুরুষ	নারী	
ক্যালসিয়াম	১,০০০ মিলিগ্রাম	১,০০০ মিলিগ্রাম	দুধ, দুঞ্চিত খাবার
ক্লোরিন	২,৩০০ মিলিগ্রাম	২,৩০০ মিলিগ্রাম	লবণ(সোডিয়াম ক্লোরাইড)
ক্রোমিয়াম	৩৫ মাইক্রোগ্রাম	২৫ মাইক্রোগ্রাম	ব্রকলি, মাংস, দানাদার খাদ্যশস্য
কপার	৯০০ মাইক্রোগ্রাম	৯০০ মাইক্রোগ্রাম	কলিজা, সামুদ্রিক খাবার, দানাদার শস্য, বাদাম।
ফ্লুরাইড	৪ মিলিগ্রাম	৩ মিলিগ্রাম	সামুদ্রিক মাছ
আয়োডিন	১৫০ মাইক্রোগ্রাম	১৫০ মাইক্রোগ্রাম	সামুদ্রিক খাবার, আয়োডিনযুক্ত লবণ।
আয়রন	৮ মিলিগ্রাম	১৮ মিলিগ্রাম	সামুদ্রিক খাবার, মাংস, বাদাম, ডার্ক চকোলেট।
ম্যাগনেসিয়াম	৪২০ মিলিগ্রাম	৩২০ মিলিগ্রাম	সবুজ শাক, মটর, শিম, ডাল, বাদাম, পিনাট বাটার।
ম্যাঞ্চানিজ	২.৩ মিলিগ্রাম	১.৮ মিলিগ্রাম	দানাদার শস্য, সবুজ শাক, মটর, শিম, ডাল, চা, কফি।
মলিবডেনাম	৪৫ মাইক্রোগ্রাম	৪৫ মাইক্রোগ্রাম	দানাদার শস্য, ডাল, বাদাম।
ফসফরাস	৭০০ মিলিগ্রাম	৭০০ মিলিগ্রাম	মাংস, মাছ, ডিম, দুঞ্চিত খাবার
পটাসিয়াম	৪,৭০০ মিলিগ্রাম	৪,৭০০ মিলিগ্রাম	চর্বিহীন মাংস, মিষ্ঠি আলু, টমেটো, মসূর, সামুদ্রিক খাবার, শিম, ফল।
সেলেনিয়াম	৫৫ মাইক্রোগ্রাম	৫৫ মাইক্রোগ্রাম	সামুদ্রিক খাবার, চর্বিহীন মাংস, দুঞ্চিত খাবার, ডিম, দানাদার শস্য।
সোডিয়াম	১,৫০০ মিলিগ্রাম	১,৫০০ মিলিগ্রাম	লবণ(সোডিয়াম ক্লোরাইড), সামুদ্রিক খাবার, দুধ, সবুজ শাক।
জিঙ্ক	১১ মিলিগ্রাম	৮ মিলিগ্রাম	মাংস, বাদাম, দুঞ্চিত খাবার, দানাদার শস্য।

বিভিন্ন মিনারেলের উৎস ও দৈনিক চাহিদা।

সুত্রঃ United States Recommended Dietary Allowances.

ফিট গাইড নিউট্রিশন ম্যানুয়াল

মাইক্রোনিউট্রিয়েন্ট এর ঘাটতি আমাদের স্বাস্থ্যের উপর বিরূপ প্রভাব ফেলতে পারে। যেমনঃ

- জিঙ্ক এর ঘাটতি আমাদের মেটাবলিজমের উপর নেতৃবাচক প্রভাব ফেলে।
- আয়রনের ঘাটতি আমাদের শক্তি বা কর্মক্ষমতা কমিয়ে দেয়।
- ক্যালসিয়ামের এর ঘাটতি আমাদের হাড়ের স্বাস্থ্যের উপর নেতৃবাচক প্রভাব ফেলে।

এখন এমন যেন না হয় তার জন্য আমরা কি করতে পারি? দিনে ৩-৪ সার্ভিং অর্থাৎ ৩-৪০০ গ্রাম সবুজ সবজি আর ১-২ সার্ভিং বা ১-২০০ গ্রাম ফল নিয়মিত খেলে মাইক্রোনিউট্রিয়েন্ট এর ঘাটতি হবার সম্ভাবনা থাকে না। কারো পক্ষে নিয়মিত পর্যাপ্ত পরিমাণ ফল সবজি খাওয়া সম্ভব না হলে সাপ্লিমেন্ট হিসাবে রোজ একটা মাল্টিভিটামিন খাওয়া যেতে পারে। যেসব ডায়েটে নির্দিষ্ট কিছু খাবার নিয়েধ, সেসব ডায়েট মাল্টিভিটামিন খাওয়া জরুরী। যেমন কিটোজেনিক ডায়েটে শস্যজাতীয় খাবার এবং ফল নিয়েধ থাকার কারণে ভিটামিনের ঘাটতি পূরণে মাল্টিভিটামিন খাওয়া যেতে পারে।

ক্যালসিয়াম, আয়রন, জিঙ্ক এর ঘাটতি থাকলে আলাদা ভাবে সাপ্লিমেন্ট নেয়া যেতে পারে।

মেয়েদের মাস্তুলি সাইকেল বা পিরিয়াডের সময় আয়রনের ঘাটতি হয়, এ সময় আয়রন সাপ্লিমেন্ট নেয়া বুদ্ধিমানের কাজ হবে।

পানি

পানি আমাদের আরেকটি জরুরি ম্যাক্রোনিউট্রিয়েন্ট। পানি আমাদের কোনো এনার্জি প্রোভাইড করে না। যেহেতু বেশি পরিমাণে খেতে হয় তাই এটি ম্যাক্রোনিউট্রিয়েন্টের ক্যাটাগরিতে পড়ে। আমাদের শরীরের ওজন, বাচ্চাদের ক্ষেত্রে ৭৫ শতাংশ এবং বয়স্কদের ক্ষেত্রে ৫৫ শতাংশ হচ্ছে পানি। এখানে আমরা যা সরাসরি পান করি সেটা নিয়ে কথা বলব।

গড়ে আমাদের খাবার সারা দিনের চাহিদার ২০ শতাংশ পূরণ করে, দুধ, জুস, চা, কফি বা অন্য কোনো বেভারেজের মাধ্যমে। তবে এগুলোকে পানির প্রধান উৎস ধরা উচিত না।

নিচে একটি ছক দেওয়া হলো বয়সভেদে প্রতিদিন সর্বনিম্ন কতটা পানি পান করা প্রয়োজন।

জীবনকাল (বয়স)	পুরুষ (লিটার/দিন)	নারী (লিটার/দিন)
১ থেকে ৩	১.৩	১.৩
৪ থেকে ৮	১.৭	১.৭
৯ থেকে ১৩	২.৪	২.১
১৪ থেকে ১৮	৩.৩	২.৩
১৯ থেকে ৫০	৩.৭	২.৭
৫১+	৩.৭	২.৭

এই ছকটি DRI রিপোর্ট থেকে নেয়া। আরো বিস্তারিত জানতে www.nap.edu দেখুন।

ওপরের ছকের হিসাব শুধু সুস্থ মানুষের ক্ষেত্রে প্রযোজ্য। অ্যাথলেট বা ভারী কাজ করে তাদের পানির চাহিদা ভিন্ন। জ্বর, ডায়ারিয়ার মতো অসুখে পানি বেশি খেতে হবে। আবার কিছু কিডনি ও লিভারের অসুখের কারণে পানি কম খেতে হয়। গর্ভবতী ও দুঞ্ছ-দানকারী মায়েদের ১০-১৩ কাপ অতিরিক্ত পানি খেতে হয়। কিটোজেনিক বা লো-কার্বোহাইড্রেট ডায়েটে সাধারণের তুলনায় বেশি পানি খেতে হয়। কেউ যদি ব্যায়াম বা বেশি পরিশ্রম করে সে ক্ষেত্রে প্রতি ৩০ মিনিটের জন্য ২-৪ কাপ অতিরিক্ত পানি খাবে দৈনিক চাহিদার চেয়ে। আবহাওয়ার ওপরও পানির পরিমাণ বাঢ়াতে হবে। তৃষ্ণা ও প্রস্তাবের স্বচ্ছ রঙের মাধ্যমে সহজেই বোৰা সম্ভব পানির ঘাটতি হচ্ছে কি না। পানির সর্বনিম্ন চাহিদার পরিমাণ বলা আছে, তবে সর্বোচ্চ কতটা বা লিমিট এখন পর্যন্ত পাওয়া যায়নি।

তবে অনেক বেশি পানি পান করার কারণে আবার ওয়াটার ইন্টাক্সিকেশন হয়ে থাকে। ওয়াটার ইন্টাক্সিকেশনকে ওয়াটার পয়জনিংও বলা হয়। ওয়াটার ইন্টাক্সিকেশনের সম্ভাবনা এড়াতে ঘটায় ৮০০ মি.লি. - ১ লিটারের বেশি পানি পান না করা উত্তম। এর কারণ হল আমাদের কিডনি প্রতি ঘটায় ৮০০ মি.লি. - ১ লিটারের বেশি পানি শরীর থেকে বের করতে পারেনা। এখন আপনি প্রতি ঘটায় ৭-৮০০ মি.লি. হিসাবে যত ইচ্ছা পানি খান কোন সমস্যা হবে না। সহজ করে যদি বলি, আপনি ৩-৪ ঘটার মধ্যে ১০-২০ লিটার পানি পান করলে ওয়াটার ইন্টাক্সিকেশন হতে পারে তাছাড়া কোন সম্ভাবনা নাই। তাই ভয় না পেয়ে পর্যাপ্ত পরিমাণে পানি পান করবেন।

ফিটনেস গোল

কোন ফিটনেস রুটিন ,ডায়েট বা ওয়ার্কআউট প্রোগ্রাম অনুসরণ করার আগে আপনাকে জানতে হবে আপনার লক্ষ্য কি। আমার মতে আপনার প্রাথমিক গোল হওয়া উচিত স্বাস্থ্যকর বডি ফ্যাট পার্সেন্টেজ এ আসা। স্বাস্থ্যকর বডি ফ্যাট এর পর আপনি কেমন ফিজিক বা শারীরিক গঠন চান সেভাবে ওজন কমানো/বাঢ়ানো বা মাসল গেইন এ ফোকাস করা। একটু সহজে বুঝি ব্যাপার টা, ছেলেদের বডি ফ্যাট ১৮% এর নীচে এবং মেয়েদের বডি ফ্যাট ২৫% এর নীচে থাকলে সেটাকে স্বাস্থ্যকর হিসাবে ধরা হবে। এবার আপনার উচ্চতা হল ৫'১০ , এই উচ্চতায় আপনার ওজন ৫৯-৭৯ এর মধ্যে থাকলে সেটাকে স্বাস্থ্যকর বলা যাবে। এবার আপনার বডি ফ্যাট যদি ২৫% এর নীচে থাকে আর আপনার ওজন ৭৯ এর বেশি , ধরে নেয়া যাক ৮৫ কেজি তাহলে কি আপনি ওভারওয়েট বা আপনার ওজন অস্বাস্থ্যকর? কখনই না, আপনার অতিরিক্ত ওজন তা মাসল হিসেবে ধরে নেয়া যায়। যার শরীরে মাসল এর পরিমাণ বেশি তার মেটাবলিজম তত ভাল পাশাপাশি শারীরিক সক্ষমতাও অনেক বেশি। সোজা ভাবে বলা যায় স্বাস্থ্যকর বডি ফ্যাটের মধ্যে থেকে আপনার ওজন ১০০ কেজি হলেও সমস্যা নাই।

নিচে একটা টেবিল দেওয়া হলো, সেখানে আপনার উচ্চতা অনুযায়ী কত কেজি থেকে কত কেজির মধ্যে থাকতে পারবেন তা দেওয়া আছে। নিচের টেবিল ছেলে-মেয়ে উভয়ের ক্ষেত্রেই প্রযোজ্য।

উচ্চতা	সর্বনিম্ন ওজন	আদর্শ ওজন	সর্বোচ্চ ওজন
৪'৬"	৩৫	৪৫	৪৭
৪'৭"	৩৭	৪৬	৪৮
৪'৮"	৩৮	৪৭	৫০
৪'৯"	৩৯	৪৯	৫২
৪'১০"	৪১	৫০	৫৪
৪'১১"	৪২	৫১	৫৬
৫'০"	৪৩	৫৩	৫৮
৫'১"	৪৫	৫৪	৬০
৫'২"	৪৬	৫৫	৬১
৫'৩"	৪৮	৫৭	৬৪
৫'৪"	৪৯	৫৮	৬৬
৫'৫"	৫১	৬০	৬৮
৫'৬"	৫২	৬১	৭০
৫'৭"	৫৪	৬২	৭২
৫'৮"	৫৬	৬৪	৭৪
৫'৯"	৫৭	৬৫	৭৬
৫'১০"	৫৯	৬৭	৭৯
৫'১১"	৬১	৬৮	৮১
৬'০"	৬২	৬৯	৮৪
৬'১"	৬৪	৭১	৮৫
৬'২"	৬৬	৭২	৮৮

বডি ফ্যাট এবং লীন ম্যাস ক্যালকুলেশন

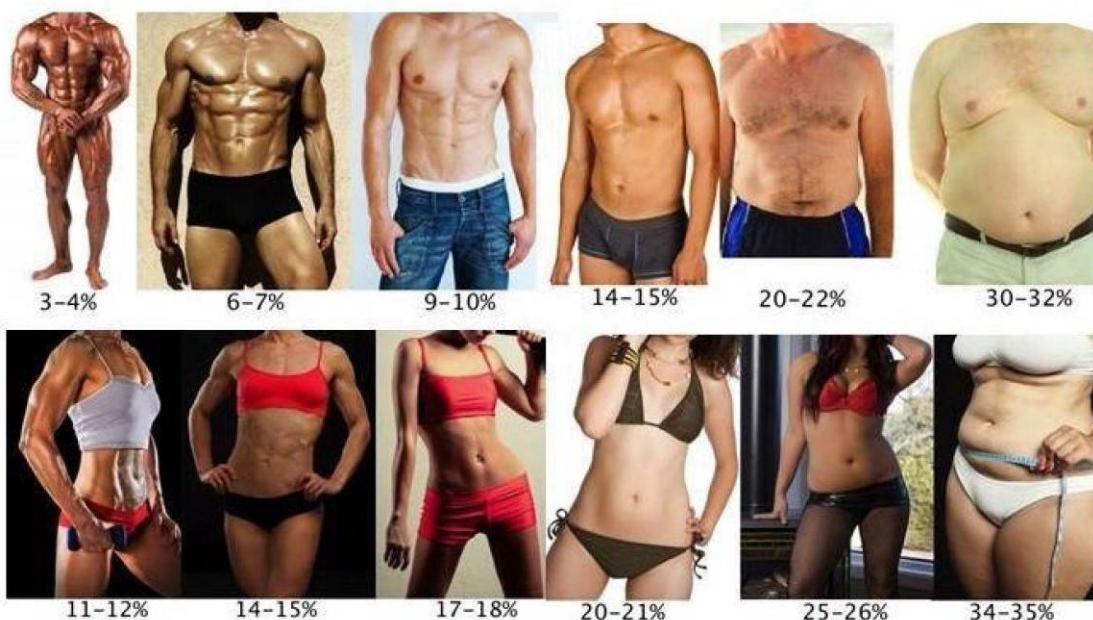
বডি ফ্যাট আপনি দুইভাবে বের করতে পারেন।

১। লুজ টু গেইন এর ওয়েবসাইটে গিয়ে বডি ফ্যাট ক্যালকুলেটর এ সব তথ্য দিলে আপনার বডি ফ্যাট কত তা বলে দিবে।

ক্যালকুলেটর এর লিঙ্কঃ www.losetogainbd.com/tools

২। আপনি আপনার কাছে যদি উপরের লিঙ্কে গিয়ে বডি ফ্যাট বের করা খামেলা হয় তবে নিচের ছবির সাথে আপনার শরীরের গঠন মিলিয়ে বুঝতে পারবেন আপনার আনুমানিক বডি ফ্যাট কত।

Body fat percentage chart for men and women



উপরের ছবি দেখে বুঝে ধারনা করতে পারছেন যে আপনার বডি ফ্যাট কত বা উপরের লিঙ্ক থেকে হিসাব করেছেন। এবার নিচের টেবিল বলা আছে একজনের শরীরে কতটা বডি ফ্যাট জরুরি।

আদর্শ বডি ফ্যাট পার্সেন্টেজ তালিকা		
বর্ণনা	পুরুষ	নারী
অপরিহার্য ফ্যাট অর্থাৎ অবশ্যই এতটা ফ্যাট শরীরে থাকতে হবে।	২-৫%	১০-১৩%
ক্রীড়াবিদ, বডিবিল্ডার, দের অত শরীর বা সিঙ্গ প্যাক চাইলে।	৬-১৩%	১৪-২০%
স্বাস্থ্যকর অর্থাৎ যে পরিমাণের উপর ফ্যাট হওয়া চলবে না	১৪-১৭%	২১-২৪%
গড়ে সবার যতটা ফ্যাট থাকে	১৮-২৪%	২৫-৩১%
অতিরিক্ত অর্থাৎ অস্বাস্থ্যকর বডি ফ্যাট	২৫% এর বেশি	৩২% এর বেশি

সূত্রঃ American Council on Exercise

বিএমআর ও টিডিইই বের করা

উপরের লেখা পড়ে আশাকরি আপনার এতটুকু ধারনা হয়ে গেছে আপনার বডি ফ্যাট কত, আপনি কেমন ফিজিক বা শারীরিক গঠন চান সে হিসাবে কতটা রেঞ্জের মধ্যে আপনার বডি ফ্যাট থাকা উচিত। আপনার উচ্চতা অনুযায়ী ওজন কতটা রেঞ্জের মধ্যে আপনার ওজন থাকা উচিত। সোজাভাবে আপনার কতটা ওজন আর বডি ফ্যাট কমাতে হবে তার একটা ধারনা পেয়ে গেছেন। এখন আপনার ফিটনেস গোল সেট করা খুব সহজ হয়ে গেল, কারণ আপনি এখন জানেন আপনার কতটা ওজন বা ফ্যাট কমাতে হবে।

এবার আসি আরেকটা জরুরি হিসাব, সেটা হল কিভাবে LBM বা লীন বডি ম্যাস অর্থাৎ ফ্যাট ছাড়া আপনার শরীরে মাসল ম্যাস আছে তা কিভাবে বের করবেন।

এটা বের করতে আপনার দুটো তথ্য জানা লাগবে

- ওজন।
- বডি ফ্যাট পার্সেন্টেজ।

ধরে নেই ওজন ৮০ কেজি আর বডি ফ্যাট পার্সেন্টেজ হল ২০, তাহলে লীন ম্যাস কত?

সোজা হিসাব ৮০ থেকে ২০% বাদ দিলেই পেয়ে যাবেন লীন ম্যাস কতটা।

$$80 \times 0.20 = 16 \text{ (অর্থাৎ } 16 \text{ কেজি ফ্যাট ম্যাস)}$$

এবার $80 - 16 = 64$ কেজি হল লীন বডি ম্যাস বা ফ্যাট ফ্রি ম্যাস।

এই লীন বডি ম্যাস অনেক জায়গাতে কাজে লাগে। যেমনঃ ওবেস কারো প্রোটিন এর দৈনিক চাহিদা বের করতে, ওজন বাড়ানোর সময় বা ফ্যাট লসের সময় কতটা মাসল গেইন হল বা কতটা ফ্যাট কমলো তা জানার জন্য, আবার বিএমআর বের করার ক্ষেত্রেও লাগে।

বিএমআর ও টিডিইই বের করা

বিএমআর কি তা আমরা শুরুতেই জেনেছি তাই নতুন করে বলতে চাই না। বিএমআর বের করার অনেক গুলো সূত্র বা পদ্ধতি আছে, প্রতিটা পদ্ধতি তে কমবেশি দেখাবে এটা নিয়ে চিন্তিত হবার কিছু নাই। বেস্ট আর আপডেটেড পদ্ধতি ই আমরা জানবো।

বিএমআর বের করতে আপনার কিছু তথ্য জানা লাগবে, সেগুলো হলঃ উচ্চতা, ওজন, বয়স এবং জেন্ডার এছাড়াও অনেক সময় বডি ফ্যাট পার্সেন্টেজ আর লীন ম্যাস লাগতে পারে, এগুলা কিভাবে বের করবেন তা ইতিমধ্যে জেনেছি আমরা।

প্রথমেই খুব সহজ পদ্ধতি বলি

www.losetogainbd.com/tools এই লিঙ্কে গিয়ে বিএমআর ক্যালকুলেটরে গিয়ে প্রয়োজনীয় সব তথ্য দিয়ে ক্যালকুলেট বাটনে ক্লিক করলেই বলে দিবে আপনার বিএমআর কত।

The screenshot shows a web-based calculator for calculating Basal Metabolic Rate (BMR). At the top, there are three icons: a battery for 'BMR Calculator', a flame for 'Macro Calculator', and a person for 'Body Fat'. Below these are three input fields: 'Excercise' (set to 'Very Little'), 'Gender' (set to 'Male'), and 'Age' (set to 'Your age is years'). Further down are 'Weight' (set to 'Your weight is Kg'), 'Height' (set to '1' feet and '0' inches), and 'Body Fat' (set to 'Your Body Fat is (%)' and 'I dont know my Fat percentage'). A large blue button at the bottom center says 'Calculate The Calorie'.

এবার এর বিকল্প পদ্ধতি কি জেনে নিই।

আমরা দুইটা সূত্র দিয়ে বের করা শিখব, একটা তে লীন বড়ি ম্যাস জানা লাগবে আরেকটা তে শুধু ওজন। খুব বেশি পার্থক্য নাই, আপনার যেটা সুবিধা সেটা ব্যবহার করবেন। সূত্র দিয়ে বের করতে হলে আপনার হাতে ক্যালকুলেটর থাকলে সুবিধা হবে হিসাব করতে।

The Katch-McArdle Formula

এটা ছেলে মেয়ে উভয়ের ক্ষেত্রেই একটাই সূত্র আর শুধু মাত্র লীন বড়ি ম্যাস কত জানলেই হবে। যারা মাসল বিল্ড করতে চায় তাদের জন্য এই পদ্ধতি ব্যবহার করার পরামর্শ দিব।

সূত্রঃ $370 + (21.6 \times \text{লীন বড়ি ম্যাস})$ = বিএমআর।

ধরে নেই একজনের লীন বড়ি ম্যাস ৬৪ কেজি, তাহলে তার বিএমআর = $370 + 21.6 \times 64 = 1752$ ।

The Mifflin-St Jeor Formula

এই পদ্ধতি তে ছেলে এবং মেয়ের সূত্র আলাদা। আর এই সূত্রে হিসাব করতে আপনার জানতে হবে ওজন, উচ্চতা (সেন্টিমিটার) আর বয়স। সাধারণ স্বার জন্য এই সূত্র প্রযোজ্য।

সূত্র

- ছেলে: $(10 \times \text{ওজন কেজিতে}) + (6.25 \times \text{উচ্চতা সেন্টিমিটার}) - (5 \times \text{বয়স}) + 5 = \text{বিএমআর।}$
- মেয়ে: $(10 \times \text{ওজন কেজিতে}) + (6.25 \times \text{উচ্চতা সেন্টিমিটার}) - (5 \times \text{বয়স}) - 161 = \text{বিএমআর।}$

এখন অনেকেই হয়তো জানেন না উচ্চতা সেন্টিমিটারে কত, যেহেতু আমরা সচরাচর ফিট এবং ইঞ্চি তে হিসাব করি। তাদের সুবিধার্থে ১ ফিট = ১২ ইঞ্চি এবং ১ ইঞ্চি = ২.৫৪ সেন্টিমিটার। আমার উচ্চতা ৫ ফিট ১০ ইঞ্চি, এটা সেন্টিমিটারে কত?

$$5 \times 12 + 10 = 70 \text{ ইঞ্চি, এবার } 70 \times 2.54 = 177.8 \text{ সেন্টিমিটার}$$

এখন আমার ওজন ৮০ কেজি, উচ্চতা ১৭৭.৮ সেন্টিমিটার এবং বয়স ২৩ বছর আমার বিএমআর কত?

$$10 \times 80 + 6.25 \times 177.8 - 5 \times 23 + 5 = 1801$$

সব কিছু একই কিন্তু মেয়ে তাহলে তার বিএমআর কত হত?

$$10 \times 80 + 6.25 \times 177.8 - 5 \times 23 - 161 = 1635$$

আপনি যেভাবে হিসাব করতে সুবিধা মনে করেন সেভাবে করবেন, আমি The Mifflin-St Jeor Formula টা অথবা লুজ টু গেইনের ওয়েবসাইটের টুলস ব্যবহার করি।

এবার আমরা TDEE বা Total Daily Energy Expenditure কিভাবে বের করতে হয় তা জানবো।

TDEE এর মাধ্যমে আপনি জানতে পারবেন আপনার কত ক্যালরি ইনটেক করা প্রয়োজন। আপনি কেমন একটিভ থাকেন সেটা হিসাব করে BMR এর সাথে গুণ করলেই TDEE পেয়ে যাবেন অর্থাৎ $TDEE = BMR \times \text{এক্টিভিটি লেভেল।}$ দেখে নেই কিভাবে হিসাব করবেন এক্টিভিটি লেভেল।

- ✓ আপনি যদি কোন এক্সারসাইজ না করেন বা করলে খুবই অল্প, কাজের জন্য যতটুকু চলাফেরা করতে হয় এর বাইরে কিছু করেন না। তাহলে আপনার এক্টিভিটি লেভেল = ১.২

ক্যালরি ডেফিসিট এবং সারপ্লাস সেট করা

- ✓ যদি হালকা ভাবে একটিভ থাকেন, মানে সপ্তাহে ১-৩ দিন ওয়ার্কআউট করেন তবে আপনার লেভেল = ১.৩৭৫
- ✓ যদি মোটামুটি একটিভ থাকেন, যেখানে সপ্তাহে ৩-৫ দিন ওয়ার্কআউট করেন তবে আপনার লেভেল হবে = ১.৫৫
- ✓ আপনি যদি খুবই একটিভ হয়ে থাকেন, যেমন সপ্তাহে ৬-৭ দিন ওয়ার্কআউট করেন তবে আপনার লেভেল = ১.৭২৫
- ✓ আর আপনি যদি এক্সট্রিম একটিভ থাকেন তবে আপনার লেভেল = ১.৯।

আমি সপ্তাহে ৪ দিন ওয়ার্কআউট করি তাহলে আমার TDEE কত?

আমার BMR = ১৮০১, এন্টিভিটি লেভেল = ১.৫৫

TDEE = ১৮০১ x ১.৫৫ = ২৭৯১ ক্যালরি।

এখন আমি যদি

- ২৭৯১ ক্যালরির বেশি খাই তাহলে ওজন বাঢ়বে।
- ২৭৯১ ক্যালরির কম খাই তাহলে ওজন কমবে।
- ২৭৯১ ক্যালরি খাই তাহলে ওজন একই থাকবে।

ক্যালরি ডেফিসিট এবং সারপ্লাস সেট করা

আমরা ওজন কমাতে চাই আর মাসল গেইন করতে চাই যেটাই লক্ষ্য হোক না কেন। আমাদের সঠিকভাবে ক্যালরি ডেফিসিট বা ঘাটতি তৈরি করা এবং সারপ্লাস বা বৃদ্ধি করা শিখতে হবে। সঠিকভাবে যদি না করি তবে আমাদের লাভের থেকে ক্ষতি বেশি হবে। কিভাবে সতর্কভাবে ডেফিসিট আর সারপ্লাস সেট করতে হয় সেটা আমরা এখন দেখবো।

ওজন কমানো বা ফ্যাটলসের জন্য ডেফিসিট সেট করা

আমরা TDEE বের করা শিখেছি, অর্থাৎ জানি আমাদের মেইন্টেন্যান্স ক্যালরি কত। এখন আমরা যদি এর থেকে কম খাই তবে আমাদের ওজন কমবে।

আপনি তিনভাবে ক্যালরি ডেফিসিট করতে পারেন

১. খাবার কমিয়ে, কোন ওয়ার্কআউট না করে।

২. খাবার না কমিয়ে, শুধু ওয়ার্কআউট করে বার্ন করে।

৩. উপরের দুটাই একসাথে করে, কিছুটা খাবার কমিয়ে এবং কিছুটা ওয়ার্কআউটে বার্ন করে।

আমি তিন নম্বর টা করার পরামর্শ দিব। বেষ্ট ফ্যাটলসের জন্য মোডারেট ক্যালরি ডেফিসিট সবচেয়ে বেশি কার্যকর। এভাবে ডেফিসিট সেট করলে স্টেডিভাবে ফ্যাটলস হবে আর মাসল ও প্রটেট্রেড থাকবে। আপনার TDEE থেকে ২০-২৫% ডেফিসিট সেট করা উচিত হবে। এই ২০-২৫% ডেফিসিট বেশিরভাগ মানুষের জন্য এভারেজে ৫-৭০০ ক্যালরি ডেফিসিট হয়।

যেভাবে ২৫% ডেফিসিট হিসাব করবেন।

সুত্রঃ $TDEE \times 0.75 =$ ক্যালরির পরিমাণ যা আপনাকে দ্রুত ফ্যাটলসে সাহায্য করবে।

আমার TDEE ২৭৯১ হলে, তার ২৫% ডেফিসিট হবেঃ $2791 \times 0.75 = 2093$ ক্যালরি। তাহলে আমি যদি এখন ২০৯৩ ক্যালরির ডায়েট অনুসরণ করি তবে আমার সঠিকভাবে ফ্যাটলস হবে অর্থাৎ ওজন কমবে।

২৫% এনার্জি ডেফিসিটে বেশিরভাগ মানুষ সপ্তাহে ৫০০-৭০০ গ্রাম ফ্যাট লুজ করে। অতিরিক্ত ওজন বেশি যাদের তারা আরেকটু বেশি লুজ করে, তারা প্রায় ৭০০ গ্রাম থেকে ১ কেজি পর্যন্ত সপ্তাহে লুজ করে।

যারা অনেক লীন অর্থাৎ যাদের বডি ফ্যাট ৯% এর কম তাদের ১৫-২০% ডেফিসিট সেট করা উচিত। কারণ তাদের শরীরে ফ্যাট এমনিতেই কম, তারা বেশি ডেফিসিটে ডায়েট করলে তাদের মাসল বার্ন হতে পারে।

আপনাকে সময়ের সাথে সাথে এটা এডজাস্ট করতে হবে, যেহেতু আপনি ফ্যাট এবং ওজন লুজ করছেন। আপনি যদি সপ্তাহে ৫০০-৭০০ গ্রামের কম ফ্যাট লুজ করেন তবে আপনাকে আবার ৮-১০% ডেফিসিট সেট করতে হবে। যদি দেখেন যে ওজন এই রেটের চেয়ে বেশি লুজ হচ্ছে অর্থাৎ ৫০০-৭০০ গ্রামের বেশি কমছে সেক্ষেত্রে ৫-১০% ক্যালরি বাড়াবেন। হিসাব টা একটু দেখি

ফিট গাইড নিউট্রিশন ম্যানুয়াল

TDEE = ২৭৯১, এবার ২৫% ডেফিসিটে ২০৯৩ ক্যালরির ডায়েট শুরু করলাম। কয়েক সপ্তাহ ৫-৭০০ গ্রাম রেটে ওজন কমলো, এর পর আর ওজন কমছেনা তখন আবার যা ফলো করছিলেন তার ১০% ডেফিসিট সেট করলেন। অর্থাৎ $2093 \times 0.10 = 209$ ক্যালরি কমাতে হবে, বা $2093 - 209 = 1883$ ক্যালরি ফলো করা শুরু করতে হবে।

আবার যদি দেখা যায় ২০৯৩ ক্যালরি ফলো করে অনেক বেশি ওজন কমছে তবে ৫-১০% যোগ করবো। $2093 \times 0.05 = 104$ ক্যালরি যোগ করতে হবে, বা $2093 + 104 = 2197$ ক্যালরি ফলো করা শুরু করতে হবে।

বৈরশীল হোন আর সঠিক ডেফিসিট সেট করে ডায়েট করুন।

সঠিক ডেফিসিট আপনার শরীরকে শুধুমাত্র ফ্যাটলসে সীমাবদ্ধ রাখবে, আপনার মাসল রিকোভারি এবং গ্রোথে কোন বাধা দিবে না।

আপনি যদি TDEE থেকে অনেক কম ক্যালরি খান তবে এটা সত্য যে আপনি দ্রুত ফ্যাটলস করবেন, পাশাপাশি অনেক বেশি ক্যালরি ডেফিসিটের কারণে আপনার মাসল লস বা ড্যামেজ হবে, হরমোনাল ইমব্যালেন্স এবং শারীরিক সক্ষমতা বা শক্তি কমে যাবে। একটু দ্রুত ওজন কমাতে গিয়ে স্বাস্থ্যের সাথে সমরোতা করা কখনোই উচিত হবেনা। আবার যদি আপনি TDEE এর খুব কাছাকাছি খান তবে অনেক ধিরে ফ্যাট লুজ করবেন, যার ফলে আপনি সময় আর মোটিভেশন দুটোই হারাবেন।

TDEE থেকে ২০-২৫% ডেফিসিট হল আদর্শ ক্যালরি ডেফিসিট, কারণ এতে আপনার দ্রুত ফ্যাটলস হবে, লীন ম্যাস এবং শারীরিক শক্তির উপর কোন প্রকার বিরূপ প্রভাব না ফেলে।

মাসল গেইন করতে বা ওজন বাঢ়াতে ক্যালরি সারপ্লাস সেট করা।

মাসল গ্রোথ বা ওজন তখনই বাঢ়বে যখন আপনি মেইনটেন্যান্স ক্যালরি বা TDEE থেকে বেশি খাবার খাবেন। নতুন মাসল টিস্যু বাতাস থেকে তৈরি হবেনা তাই আপনাকে অল্প পরিমাণে ক্যালরি সারপ্লাস জরুরি।

ফিট গাইড নিউট্রিশন ম্যানুয়াল

আমাদের শরীর প্রতিদিন খুবই কম পরিমাণে নিউট্রিয়েন্ট কে নতুন মাসল টিস্যুতে রূপান্তরিত করতে পারে।
এ কারণেই মেইনটেন্যান্স ক্যালরি বা TDEE থেকে মাত্র কয়েকশো ক্যালরি মাসল গ্রোথের জন্য যথেষ্ট।

বেশিরভাগ মানুষ এই মাসল গেইন বা ওজন বাড়ানোর সময় অতিরিক্ত ক্যালরি খায় যার জন্য শেষমেশ
মাসলের থেকে ফ্যাট বেশি গেইন করে।

মাসে ১ কেজির বেশি লীন ম্যাস গেইন করা সম্ভব না। এখন এর উপর যা ওজন দেখাবে বুঝে নিবেন সেটা
ফ্যাট গেইন করেছেন। আমাদের উচিং যতটা সম্ভব লীন ম্যাস গেইন করাতে ফোকাস করা। কিছুটা ফ্যাট
গেইন করা খারাপ কিছু না, তবে অতিরিক্ত হওয়া যাবেন। যদি খুব স্ট্রিস্টলি সারপ্লাস সেট করে ডায়েট করেন
তবে ওজন গেইন করার প্রগ্রেস স্লো দেখাবে কিন্তু বেশিরভাগ গেইন ই হবে মাসল।

বেশিরভাগ মানুষের সঠিকভাবে মাসল গেইন করতে TDEE এর থেকে ১০% বেশি খেলেই হয়। শুরু করার
জন্য এটা সর্বোত্তম কৌশল।

তাহলে সুত্র হচ্ছে

$TDEE \times 1.1 =$ লীন গেইন করার জন্য জরুরি ক্যালরি।

আমার TDEE যদি ২০০০ হয় তবে,

$2000 \times 1.1 = 2200$ ক্যালরি থেকে শুরু করতে হবে।

যদি দেখা যায় সপ্তাহে ২০০-৩০০ গ্রাম ওজন বাঢ়ছে তবে প্রগ্রেস ঠিক আছে। নইলে আরো ১০০-২০০
ক্যালরি বাঢ়িয়ে দেখতে হবে। এভাবে মাসে ১-১.৫ কেজি গেইন হলে সবকিছু ঠিকভাবে হচ্ছে ধরে নেয়া যায়।
এর থেকে বেশি ওজন গেইন হলে বা যদি দেখেন পেটের মেদ বাঢ়ছে তবে ক্যালরি কিছুটা কমাতে হবে।
পেটের মেদ বাড়া মানেই হচ্ছে অতিরিক্ত ক্যালরি খাচ্ছেন, আমাদের শরীরে ফ্যাট জমা শুরু করে পেট থেকে
বা শরীরের নিচের অংশ থেকে।

আরেকটা জিনিস মাথায় রাখবেন ওজন ফ্ল্যাকচুয়েট করতে পারে অনেক কারণে। ডায়েটে কোন পরিবর্তন না
করে অনেক সময় দেখা যেতে পারে ২/১ কেজি বেশি দেখাচ্ছে। এতে ঘাবড়ানোর দরকার নাই, দুই
একদিন পর আবার ওজন নিলে ঠিকঠাক দেখাবে। তাই প্রতিদিন ওজন না নিয়ে সপ্তাহে বা ১৫ দিনে একবার
ওজন নিবেন।

ফ্যাটলস প্ল্যাটু এবং রিভার্স ডায়েটিং

আমরা ওজন কমানো শুরু করলে একটা পর্যায়ে গিয়ে ওজন কমা থেমে যায়, একে ফ্যাটলস প্ল্যাটু বলে যা আমাদের মেটাবলিজমকে স্লো করে দেয়। কারণ সহজ, আমাদের শরীর এনার্জি জমা করে রাখে কঠিন সময়ে আমাদের টিকিয়ে রাখার জন্য। এই সময় আমাদের শরীরের মেটাবলিজম ফ্রেন্ডলি হরমোন যেমন, থাইরয়েড, টেস্টোস্টেরন এবং লেপটিন এর তৈরির হার কমিয়ে দেয় এনার্জি ব্যাল্যান্স ঠিক রাখার জন্য।

রিভার্স ডায়েটিং এর নিয়ম

সাধারণত ওজন কমানোর জন্য আমরা ক্যালরি কাট করি ধীরে ধীরে। রিভার্স ডায়েটিং এ এর ঠিক উল্টোটা করা হয়। রিভার্স ডায়েটিং এ ধীরে ধীরে ক্যালরি বাড়ানো হয়। এখন কনফিউশন তৈরি হতে পারে। ক্যালরি কাট করলে যেহেতু ওজন কমে ক্যালরি বাড়াতে থাকলে হয়তো ওজন বাঢ়বে। এখানে মেইন্টেন্যান্স ক্যালরি বা TDEE কে মাথায় রেখে রিভার্স ডায়েটিং করতে হবে। রিভার্স ডায়েটিং এর সময় অল্প ওজন বৃদ্ধি পাওয়া মানে এই নয় যে আপনার ফ্যাট বেড়েছে। এটা ততক্ষণ হবেনা যতক্ষণ না আপনি আপনার TDEE থেকে বেশি খাচ্ছেন। এই অল্প পরিমাণে ওজন বৃদ্ধি কোষের ভিতর পানি জমে থাকা বা মাসল প্লাইকোজেন বৃদ্ধি পাবার জন্য হয়ে থাকে।

রিভার্স ডায়েটিং এ আপনাকে যেকোনো ডায়েট BMR থেকে শুরু করতে হবে। উদাহরণ হিসাবে ধরা যাক আপনার BMR ১৫০০ ক্যালরি। এখন এক সপ্তাহ ঠিকমত ১৫০০ ক্যালরির ডায়েট করার পর আপনার ১০০-১৫০ ক্যালরি মত বাড়াতে হবে। পরের সপ্তাহের জন্য আপনার নতুন চার্ট বানাতে হবে $1500+100 = 1600$ ক্যালরির। এভাবে প্রতি সপ্তাহে ১০০-১৫০ ক্যালরি বাড়াতে থাকতে হবে যতক্ষণ না ফ্যাটলস হওয়া থেমে যাচ্ছে। যখন ওজন কমা থেমে যাবে তখন বুঝতে হবে আপনি আপনার মেইন্টেন্যান্স ক্যালরি বা TDEE তে পৌঁছে গেছেন। এখন যখন ওজন কমা থেমে যাবে তখন আপনাকে আবার BMR থেকে শুরু করতে হবে এবং একই ভাবে ক্যালরি বাড়াতে থাকতে হবে। যতদিন আপনি আপনার ফিটনেস গোলে না পৌঁছবেন ততদিন এভাবে পুনরাবৃত্তি করতে থাকতে হবে।

দীর্ঘদিন ক্রাশ ডায়েট বা লো ক্যালরি ডায়েট করে মেটাবলিক ড্যামেজ হয়ে গেলে তা রিকোভারির জন্য রিভার্স ডায়েটিং বেষ্ট। কেউ যদি মাসল গেইন করতে চায় তবে তার জন্যেও রিভার্স ডায়েটিং বেশ কাজের। আবার ফ্যাটলস প্ল্যাটু হিট করলে বা ওজন কমা থেমে গেলে সেটা থেকে বেরিয়ে আসার জন্য রিভার্স ডায়েট টেকনিক অনুসরণ করা যেতে পারে।

কোন ডায়েট আপনার জন্য বেষ্ট?

আমাদের একটা বদ্ভ্যাস আছে, কাউকে ফিট হতে দেখলে সে কোন ডায়েট ফলো করেছে সেটা জানার জন্য পাগল হয়ে পড়ি। অনেকে হ্রবহু একই ডায়েট বা ম্যাক্রো রেশিও ফলো করা শুরু করে। সত্য কথা হল সবার ফিটনেস গোল, শরীর আলাদা। আর এক ডায়েট সবার জন্য কাজ করবেনা। আরেকটা বোঝার ব্যাপার হল এফোর্ট ছাড়া কখনো ফলাফল আসেনা। যদি আপনি লো-কার্ব ডায়েট ফলো করে রেজাল্ট পান তবে সেটাই করে যান। এখন আরেকজনকে দেখলেন কিটোজেনিক ডায়েট করে ফিট হয়ে গেছে, আপনার লো-কার্ব ছেড়ে কিটোজেনিক করতে যাওয়া কখনোই ঠিক হবেনা। আপনাকে বুঝতে হবে আসলে আপনার কোনটা প্রয়োজন। সবার ফিটনেস গোল আলাদা, তাই সবাইকে ভিন্ন রাস্তায় হাঁটতে হবে নিজের ফিটনেস গোল অর্জন করতে। যদি একই ডায়েট করে ফ্যাট বার্ন, মাসল গেইন বা মেইন্টেন করা যেত তবে সব কতইনা সহজ হতো। আসলে সবকিছু এত সহজ না।

আমরা এখন তিনটা ফ্যাট্টর নিয়ে আলোচনা করবো যা পড়ে আশাকরি আপনি নিজের জন্য সঠিক ডায়েট আর ম্যাক্রো রেশিও ঠিক করতে পারবেন।

ফ্যাট্টর ১: ফিটনেস গোল

ডায়েট করার আগে আপনাকে প্রথমেই ঠিক করতে হবে আপনার ফিটনেস গোল। আপনি লীন ম্যাস গেইন করতে চান, না ফ্যাট লস করতে চান, না মেইন্টেন করতে চান। এখন আপনার মাথায় প্রশ্ন আসতে পারে যদি আমি একই সাথে ফ্যাট লস আর মাসল গেইন করতে চাই তবে? আসলে এটা হল এমন একটা অবস্থা যেখানে আপনি সঠিকভাবে একটা গোল সামলাতে পারবেন। ফ্যাট লস করার পাশাপাশি লীন ম্যাস গেইন হতে পারে, তবে কোন প্রসেস পুরোদমে হবেনা। কেন? কারণ কার্বোহাইড্রেট এর রেশিও বেশি থাকলে তা লীন ম্যাস গেইন করতে সাহায্য করে, যেখানে লো কার্বোহাইড্রেট রেশিও ফ্যাট লস বাড়ায়।

তবে কিছু পদ্ধতি আছে যা অনুসরণ করে আপনি ক্রমানুসারে ফ্যাট লস এবং মাসল গেইন করতে পারবেন। যেমন কার্ব সাইক্লিং টেকনিক, যেখানে আপনি হাই কার্ব পিরিয়ড এ মাসল বিল্ড হবে আবার লো কার্ব পিরিয়ডে ফ্যাট লস হবে। নতুন কিছু গবেষণায় দেখা গেছে ইন্টারমিটেন্ট ফাস্টিং এর মাধ্যমে একই সাথে ফ্যাট লস এবং মাসল গেইন হয়। তবে দুই ক্ষেত্রেই ফলাফল ভিন্ন হতে পারে, আর ম্যাক্রো রেশিওর উপর অনেক কিছু নির্ভরশীল।

নির্বিশেষে আপনি যে গোল ই ঠিক করেন না কেন, আপনি বেশি মাসল গেইন করবেন বা বেশি ফ্যাট লস করবেন যদি একটা নির্দিষ্ট গোলে মনযোগী হোন। একসাথে সব করতে গেলে কোনটাই সঠিকভাবে হবেনা। অনেক ফিটনেস এথলেট একটা নির্দিষ্ট সময়, যেমন কয়েক সপ্তাহ বা মাস মাসল গেইন প্রোগ্রাম ফলো করে তারপর ফ্যাটলস প্রোগ্রাম, লীন ফিজিক তৈরি করার জন্য।

ম্যাক্রোনিউট্রিয়েন্ট রেশিও

আমাদের প্রতিদিনের খাবারে কি পরিমাণ কার্বোহাইড্রেট , প্রোটিন এবং ফ্যাট থাকবে সেটাকে বলা হয় ম্যাক্রোনিউট্রিয়েন্ট রেশিও। বিভিন্ন ডায়েট ভেদে এবং ফিটনেস গোল অনুসারে এই রেশিও কমবেশি হয়ে থাকে। যারা বড় বিল্ডিং করতে চায় বা ওজন বাঢ়াতে চায় তাদের জন্য হাই-কার্ব ডায়েট। যারা মেইন্টেন করতে চায় তাদের জন্য মোড়ারেট-কার্ব বা জোন ডায়েট। আর যারা ফ্যাট লস করতে চায় তাদের জন্য লো-কার্ব ডায়েট। নিচের ছবিতে রেশিওর আইডিয়া দেয়া হল।



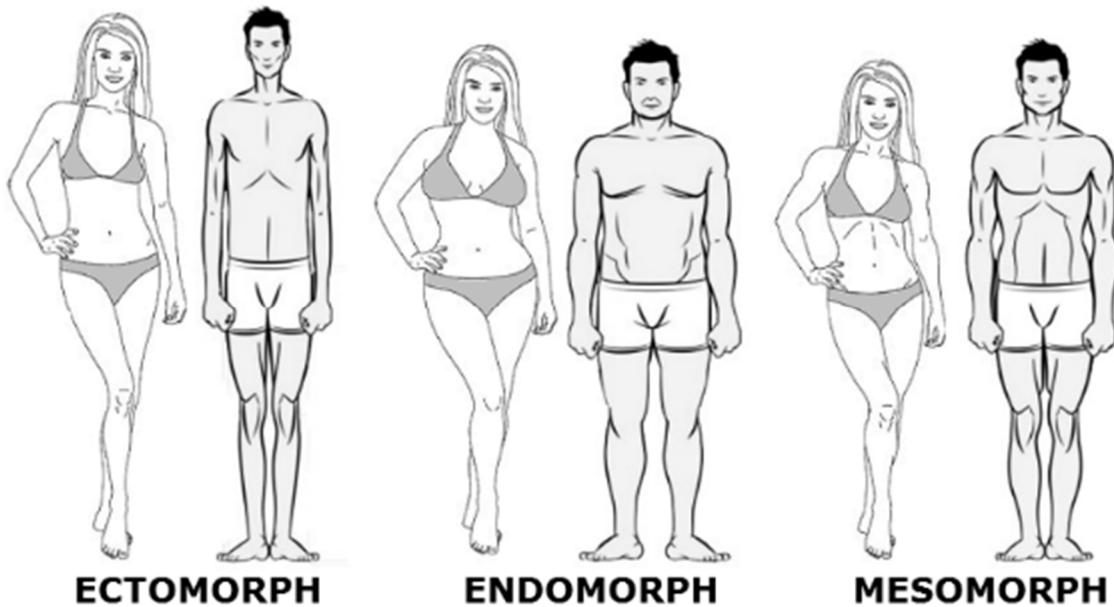
সবসময় খেয়াল রাখবেন ফ্যাট যেন টোটাল ক্যালরির ১৫% এর কম না হয়। যেহেতু আমাদের হরমোন তৈরি হয় কোলেস্টেরল এবং ফ্যাটের অণু থেকে। ১৫% এর কম ফ্যাট হলে তা নরমাল হরমোন লেভেল কে কমিয়ে দিবে। এর ফলে শরীরে এসব হরমোন দ্বারা পরিচালিত বিভিন্ন কাজ ব্যাহত হয়, যেমন গ্রোথ এবং ডেভেলপমেন্ট, মেটাবলিজম, রিপ্রোডাকশন এবং মুড। ফ্যাট কম খেলে আমাদের শরীরের ফ্যাট সলিবল ভিটামিন A, D, E এবং K শোষণ করার ক্ষমতা হ্রাস পাবে। আবার আমাদের শরীর যদি যথেষ্ট পরিমাণে এসেন্সিয়াল ফ্যাটি এসিড না পায় তবে তা আমাদের কোলন ক্যাঙ্গার, ব্রেস্ট ক্যাঙ্গার এবং প্রস্টেট ক্যাঙ্গারের ঝুঁকি বাঢ়ায়। তবে যে কোন ফ্যাট হলেই চলবে না। আপনাকে হেলদি ফ্যাট সোর্স থেকে ফ্যাটের চাহিদা মেটাতে হবে, যেমন: মনো-আনস্যাচুরেটেড ফ্যাট (এ্যাভোকাডো, ডিমের কুসুম, অলিভ তেল, বাদাম) মিডিয়াম চেইন ট্রাইলিপিসারাইড(MCT) বা নারিকেল তেল এবং ওমেগা-৩ ফ্যাটি অ্যাসিড(সামুদ্রিক মাছ, তিসি, আখরোট, বাদাম)।

ফ্যাট্টের ২: বডি টাইপ

আমরা ফিটনেস গোল সম্পর্কে জানলাম এবং কোন ম্যাক্রো কোন ধরনের ফিটনেস গোল এর জন্য পারফেক্ট সেটিও জেনেছি। এখন আপনার আরেকটি জিনিস জানতে হবে সেটি হল আপনার বডি টাইপ। আপনার বডি টাইপের উপর নির্ভর করে আপনি কার্ব কর্তটা টলারেট করতে পারবেন। বডি টাইপ জানার পর আপনি আপনার ম্যাক্রো রেশিও আরও ফাইন টিউন করতে পারবেন।

ফিট গাইড নিউট্রিশন ম্যানুয়াল

তিনি ধরণের বডি টাইপ আছে, এক্স্ট্রোমর্ফ, মেসোমর্ফ আর এন্ডোমর্ফ। অনেক মানুষ আবার মাঝামাঝি ক্যাটাগরিতে পড়ে। এন্ডোমর্ফ বডিটাইপ এর মানুষ একের একদম বিপরীত, অনেক মানুষের বডিটাইপ এন্ডোমর্ফ-মেসোমর্ফ অথবা এক্স্ট্রোমর্ফ-মেসোমর্ফ ক্যাটাগরির সমন্বয়ে হয়। যদি আপনার মধ্যে তিনটা ক্যাটাগরির কিছু না কিছু গুণাবলী বিদ্যমান থাকে আর দ্বিগুণ হয়ে যান যে কোনটা আপনার বডিটাইপ, তখন যে বডিটাইপের সাথে আপনার সবচে বেশি মিল পাবেন সেটা ধরে ম্যাক্রো রেশিও ঠিক করবেন। বডিটাইপ কখনো ফিল্ড থাকেনা, এটা ডায়েট, ওয়ার্কআউট, লাইফ-স্টাইল আর সময়ের সাথে পরিবর্তিত হতে থাকে। এবার আমরা আরেকটু বিস্তারিত জানবো এবং কোন ধরনের বডিটাইপ এ কোন ম্যাক্রো রেশিও ভাল কাজ করে তা জানবো। তিনধরনের বডি টাইপের মানুষ দেখতে কেমন হয় তার উদাহরণস্বরূপ নিচে একটি ছবি দেয়া হল।



এক্স্ট্রোমর্ফ: এই বডি টাইপের মানুষ পাতলা লিকলিকে হয়। হাড় দেখা যায়, কাঁধ এবং বুকের সাইজ ছোট হয় এবং মেটাবলিজম অনেক ফাস্ট। এক্স্ট্রোমর্ফ রা সাধারণত সহজে ওজন বাঢ়াতে বা মাসল গেইন করতে পারেন। এদেকে হার্ডগেইনার ও বলা হয়ে থাকে। আপনার পরিচিত অনেক কে দেখবেন প্রচুর খাবার খায় কিন্তু কোনভাবেই ওজন বাঢ়েন। এদের থাইরয়েড হরমোন অনেক বেশি থাকে বা হাইপারথাইরয়েডের সমস্যা থাকে। একটাই ভাল দিক হল এরা খুব সহজে লীন বডি মেইন্টেন করতে পারে। এদের ডায়েটে কার্বোহাইড্রেট পার্সেন্টেজ এবং ক্যালরি অনেক বেশি রাখতে হয় মাসল ক্যাটাবলিজমে বাধা দিতে।

ডায়েট সাজেশন: এক্স্ট্রোমর্ফদের ডায়েটে কার্বোহাইড্রেট যতটা বেশি পারা যায় রাখতে হবে। তারা মাসল গেইন, ফ্যাটলস বা মেইন্টেন করতে চায় তার উপর নির্ভর করে টোটাল ক্যালরির ৩০-৬০% কার্বোহাইড্রেট রাখতে হবে। কার্বোহাইড্রেট বেশি থাকলে তা লীন ম্যাস গেইন করতে সাহায্য করবে আর কার্বোহাইড্রেট কম হলে ফ্যাট লসে সাহায্য করবে। আমার মতে যদি মাসল গেইন করতে চায় তবে ৫০-৬০% কার্বোহাইড্রেট, মেইন্টেন করতে চাইলে ৪০-৫০% আর ফ্যাট লস করতে চাইলে ৩০-৩৫% কার্বোহাইড্রেট রাখতে হবে।

ফিট গাইড নিউট্রিশন ম্যানুয়াল

আর অবশ্যই টোটাল ক্যালরির ২৫% প্রোটিন থেকে আসতে হবে। কার্ব এবং প্রোটিন রেশিওর পর বাকিটা ফ্যাট দিয়ে ১০০% পূরণ করতে হবে। যেমনঃ লীন গেইনের জন্য এক্সোর্মফ, ৫৫% কার্বঃ ২৫ প্রোটিন আর ২০% ফ্যাট রেশিওতে ডায়েট করবে অপরদিকে ফ্যাট লসের জন্য ৩০:২৫:৪৫(কার্ব:প্রোটিন:ফ্যাট) রেশিও ফলো করবে।

মেসোমর্ফঃ এই বডি টাইপের মানুষ সাধারণত মাসকুলার হয়। তারা শক্তপোক্ত, এথেলেটিক মাসকুলার বডি, চওড়া কাঁধ এবং মজবুত হাড়ের গঠন থাকে। মেসোমর্ফদের মাসল গেইন বা ফ্যাট লস করতে অল্প একটু সমস্য হয়, তবে তারা এক্সোর্মফদের চেয়ে দ্রুত ফ্যাট গেইন করে। মেসোমর্ফরা মোডারেট লেভেলে কার্ব টলারেট বা সহ্য করতে পারে কারণ তাদের পর্যাপ্ত ফ্লাইকোজেন স্টোরেজ থাকে। যদি কার্ব থেকে অনেক বেশি ক্যালরি আসে তবে ওজন বাঢ়তে পারে।

ডায়েট সাজেশন: মেসোমর্ফদের জন্য মোডারেট কার্বোহাইড্রেট ভাল কাজ করে, টোটাল ক্যালরির ২০-৫০% কার্বোহাইড্রেট থাকতে হবে। আমার মতে যদি মাসল গেইন করতে চায় তবে হাই রেঞ্জ বা ৪০-৫০% কার্বোহাইড্রেট, মেইটেন করতে চাইলে মিড রেঞ্জ বা ৩০-৪০% আর ফ্যাট লস করতে চাইলে ২০-৩০% কার্বোহাইড্রেট রাখতে হবে। ফ্যাট লস কে প্রাধান্য দিতে চাইলে ফ্যাট এবং প্রোটিনের পরিমাণ বাড়িয়ে কার্বোহাইড্রেট কমাতে হবে। টোটাল ক্যালরির ফ্যাট যেন ৪০% এর বেশি না হয় এবং প্রোটিন অবশ্যই ২০-২৫% থাকতে হবে।

এন্ডোমর্ফঃ এ বডিটাইপের মানুষকে তুলতুলে বলা যায়। এদের রাউন্ড বডি শেইপ হয়, থলথলে শরীর এবং মেটাবলিজম অনেক জ্লো হয়। এন্ডোমর্ফরা অনেক বেশি মাসল গেইন করতে পারে বাকিদের তুলনায়, তবে তাদের শরীরে এডিপোস টিসুর পরিমাণ বেশি থাকার কারণে সহজে ফ্যাট গেইন করার সম্ভাবনা অনেক। তাই তাদের ডায়েটে অতিরিক্ত কার্বোহাইড্রেট ফ্যাট হিসাবে জমা হয়, তাই ডায়েটে কার্বোহাইড্রেট বেশি থাকলে তাদের জন্য ওজন কমানো বা লীন ফিজিক বিল্ড করা অনেক কঠিন হয়ে যায়।

ডায়েট সাজেশনঃ এন্ডোমর্ফ দের সবসময় লো-কার্বোহাইড্রেট থাকা উচিত। টোটাল ক্যালরির ১০-৪০% কার্বোহাইড্রেট রাখতে পারবে তাদের ফিটনেস গোল অনুযায়ী। যদি মাসল গেইন করতে চায় তবে ৩০-৪০% এর বেশি কার্বোহাইড্রেট রাখতে নিষেধ করবো, মেইটেন করতে চাইলে মিড রেঞ্জ বা ২০-৩০% কার্বোহাইড্রেট আর ফ্যাট লস করতে চাইলে ১০-২০% কার্বোহাইড্রেট রাখতে হবে।

প্রতিটা বডি টাইপের মানুষ কার্বোহাইড্রেট এর রেশিও উপরের নিয়ম অনুসারে ঠিক করবে এবং বাকিটা প্রোটিন এবং ফ্যাট দিয়ে পূরণ করবে। বাকিটা টোটাল ক্যালরির ২৫-৫০% প্রোটিন আর ১৫-৪০% ফ্যাট থেকে আসবে।

ফ্যাট্টের ৩: জেন্ডার

ফিটনেস গোল আর বডি টাইপের থেকে সবচে কম আলোচনা করা হয় জেন্ডার নিয়ে। এসব ফ্যাট্টের ছাড়াও আপনাকে ম্যাক্রো রেশিও কমবেশি করে নিজের পারফেক্ট রেশিও বের করতে হবে। সাধারণত মেয়েরা মাসল প্লাইকোজেনের চেয়ে ফ্যাট বার্নে বেশি দক্ষ। এ কারণে হয়তো তারা ছেলেদের চেয়ে কম কার্বোহাইড্রেট এ চলতে পারে। মেয়েরা এক্সারসাইজের সময় কার্বোহাইড্রেট এর চেয়ে ফ্যাটের উপর বেশি নির্ভর করে।

ডায়েট সাজেশন: মেয়েদের শরীর ফ্যাট বানে দক্ষ এর মানে এটা জরুরি না যে তাদের ছেলেদের থেকে কম কার্ব খেতে হবে। একজন এক্সেম্পল মেয়ে যে হাই ইন্টেন্সিভ ওয়ার্কআউট করে তার একজন সেডেন্টারি বা কম এক্সিভ এভেন্যুর ছেলের চেয়ে বেশি কার্ব প্রয়োজন। আবার একজন মেসোমর্ফ ছেলে যে ওজন মেইন্টেন করতে চায় তার হাই কার্বোহাইড্রেট রেশিও দরকার, ৪০% হতে পারে যেখানে একই বডিটাইপ এর মেয়ে যদি ওজন মেইন্টেন করতে চায় তবে তার কার্বোহাইড্রেট রেশিও ৩০% রাখতে হবে।

শেষ কথা হল এত হিসাব দেখে মাথা গুলাতে পারে, যা স্বাভাবিক। উপরের টপিক গুলো বার বার পড়ে আপনার বোঝার চেষ্টা করতে হবে এবং বেসিক টা রঞ্জ করতে হবে। উপরের হিসাব অনুসরণ করে আপনি কোন রেশিও থেকে শুরু করবেন তার একটা আইডিয়া পাবেন। এর পর আপনাকে উইকলি প্রগ্রেস দেখে ম্যাক্রো রেশিও কমবেশি করতে হবে। খাতা কলমে হিসাব করে কখনোই একদম পারফেক্ট ম্যাক্রো রেশিও বের করতে পারবেন না। ম্যাক্রো প্রতিনিয়ত এডজাস্ট করতে হবে, তারপর সঠিক রেশিও বের করতে হবে যা আপনার জন্য বেষ্ট কাজ করছে। যা আপনার ফিটনেস গোল আর বডি টাইপের সাথে মিলবে। এভাবে এডজাস্ট করে সুইট পয়েন্ট খুঁজে পেলে সেই রেশিওতেই স্টিক থেকে ডায়েট করতে হবে ফিটনেস গোল অর্জন করা পর্যন্ত। যদি মাঝে রেজাল্ট আশানুরূপ না হয় তবে ম্যাক্রো আবার এডজাস্ট করতে হবে। ম্যাক্রোর সাথে ক্যালরি অনেক গুরুত্বপূর্ণ। সঠিক ম্যাক্রোর সাথে সঠিক ক্যালরি টার্গেট ও জরুরি। আর প্রপার নিউট্রিশনের সাথে সঠিক ওয়ার্কআউট প্ল্যান আপনার যাত্রাকে আরও মসৃণ করে তুলবে। ডায়েট ৮০% এটা যেমন সঠিক, পাশাপাশি ২০% ওয়ার্কআউট ও জরুরি। সঠিক ওয়ার্কআউট প্ল্যান ছাড়া শুধু ডায়েট করে লীন, এথেলেটিক বডি বা পারফেক্ট বডি শেইপ কখনোই পাবেন না। তাই ম্যাক্রো রেশিও, ক্যালরি টার্গেট আর ওয়ার্কআউট প্ল্যান এ তিনটাকে সমান গুরুত্ব দিতে হবে যদি আপনার ফিটনেস গোল এচিভ করতে চান।

জনপ্রিয় ডায়েট এবং ডায়েটের কৌশল

আমরা ইতিমধ্যে জেনেছি কোন ডায়েট কাদের জন্য ভাল কাজ করে। সত্যি বলতে ডায়েট বলে কিছু নেই, সবগুলোই হল ম্যাক্রো রেশিওর হেরফের এবং কিছু খাবারে বিধি নিষেধ দিয়ে নির্দিষ্ট কিছু নিয়ম। আপনি যদি ম্যাক্রো ব্যাপার টা তে এক্সপার্ট হতে পারেন তবে আপনার কোন ডায়েটের ধার ধরা লাগবে না। এখন আমরা পপুলার কিছু ডায়েট এবং ডায়েটের কৌশল সম্পর্কে সংক্ষেপে জানবো। এর আগে আমরা লো কার্ব, মোড়ারেট কার্ব এবং হাই কার্ব ডায়েট নিয়ে আলোচনা করেছি এবং জেনেছি কোনটা কার জন্য ভাল তাই আবার রিপিট করবো না, এই তিনটা বাদে বাকিগুলো নিয়ে একটু আলোচনা করবো।

কিটোজেনিক ডায়েট

কিটোজেনিক ডায়েটের ম্যাক্রো রেশিও হল ৫% কার্বোহাইড্রেট, ২৫% প্রোটিন এবং ৭০% ফ্যাট। এই ডায়েট ফ্যাটলসের জন্য ভাল তবে অনেক স্ট্রিংলি ফলো করতে হয়। অন্যান্য ডায়েটে যেমন টুকটাক ভুল হলে সমস্যা নাই, কিটোতে ভুল করার অবকাশ নেই। খুব স্ট্রং ডেডিকেশন ছাড়া কিটো করা সম্ভব হয়না। তাই এই ডায়েট সবার জন্য নয়।

এই ডায়েটে সুবিধা হল, ক্ষুধা কম লাগে। এছাড়া কিটোজেনিক ডায়েট লো-কার্বের মতই ফলাফল দেয়। কার্বোহাইড্রেট আর সোডিয়াম দুটোই বড়তে পানি ধরে রাখতে সাহায্য করে। আর কিটোতে ৫% কার্বোহাইড্রেট মানে কার্ব হিসাবে শুধু সবজি ছাড়া কিছুই খাওয়া যায় না। তাই প্রথম সপ্তাহে ছুট করে ২-৩ কেজি ওজন কম দেখায়, শরীর থেকে পানি বের হয়ে যাবার কারণে। আবার ভাত রুটি খেলে এ ওজন ফিরে আসে।

এই ছুট করে কমে যাওয়া ওজন বাদ দিলে, কিটো আর লো কার্বে ফলাফল ১৯/২০ পার্থক্য হয়। প্রথম দিকে দ্রুত ওজন কমতে দেখা অনেকের কাছে মোটিভেশন হিসাবে কাজ করে তাই অনেক এক্সপার্ট শুরুতে কিটো সাজেষ্ট করে। তাছাড়া ছোটখাটো আরো অনেক সুবিধা আছে, কিছু মেডিকেল কভিশনে কিটো অন্যান্য ডায়েট থেকে বেটার কাজ করে। সুস্থ কারো ক্ষেত্রে খুবে বেশি সুবিধা দিবে কিটো তা বলা ভুল হবে।

খুব সহজে কিটোর মেকানিজম টা বলি। আমাদের শরীরের শক্তির প্রধান যোগানদাতা হল কার্বোহাইড্রেট আর সেকেন্ডারি হল ফ্যাট। ফ্যাট হল শরীরের রিজার্ভ এনার্জি, যদি কখনো প্রাথমিক এনার্জির ঘাটতি হয় তবে এখান থেকে শরীর এনার্জি নিবে। এখন কার্ব খাওয়া একেবারে বন্ধ করে দিলে শরীর রিজার্ভ থেকে এনার্জি নিবে বেঁচে থাকার জন্য। তাই কিটো ডায়েটে আমাদের শরীর শুধু ফ্যাট বার্নে ফোকাস করে বেশি, তাই বেশ ইফেক্টিভ ফলাফল আসে এতে। বড়ির ফ্যাট থেকে এনার্জি নেওয়াকে বলা হয় কিটোসিস। ফ্যাট ভেঙে কিটোনে রূপান্তরিত হয়ে আমাদের শক্তি যোগান দেয়।

ফিট গাইড নিউট্রিশন ম্যানুয়াল

কিটো তে আপনি সবুজ সবজি, মাছ, মাংস ডিম, তেল, বাটার, ঘি এসব খেতে পারবেন। কার্বোহাইড্রেট অর্থাৎ ভাত, রঙটি, ডাল, ফল, মিষ্টিজাতীয় সবধরনের খাবার বাদ দিতে হবে। ১০০ গ্রাম কোন খাবারে যদি ৪ গ্রামের বেশি কার্বোহাইড্রেট থাকে তবে সেটা খাওয়া যাবেনা কিটোতে।

আমাদের শরীর কার্বোহাইড্রেট এ চলে তাই হটার করে যখন ফ্যাটে চলা শুরু করবে তখন কিছু শারীরিক পরিবর্তন দেখা দিবে, মনে হবে অসুস্থ হয়ে যাচ্ছি। এটাকে কিটো ফ্লু বলে। কিটো ফ্লুতে বমি বমি ভাব, কাশি, ক্লান্তি আসা, মাথাব্যথা ইত্যাদি হতে পারে। শুরুর প্রথম ৪-৫ দিন এ সমস্যা থাকে তারপর ঠিক হয় যায়।

আপনার শরীর কিটোসিসে গেছে কিনা তা কিছু লক্ষণ দেখে বুঝতে পারবেন।

- ✓ প্রস্তাবের পরিমাণ বৃদ্ধি: শুরুতে বেশ দৌড়াতে হবে টয়লেটে।
- ✓ গলা শুকিয়ে যাওয়া: পিপাসা বাঢ়বে।
- ✓ শুরুর দিকে নিশাসে কিছুটা দুর্গন্ধ হয় যেটা পরে চলে যাবে। গন্ধটা অনেকটা ফলের মতো বা অনেকটা নেইলপলিশ রিমোভারের মতো হতে পারে।
- ✓ ক্ষুধা কমে যাবে কিন্তু শরীর দুর্বল লাগবে না।

কিটো তে চিট ডে বা রিফিড ডে ১৫-২০ দিন পর নেয়া যায়। তবে এক্সপার্ট সাজেশন হল একমাস টানা কিটো করা, তারপর চিট ডে নেয়া।

চিপিক্যাল কিটো মিল অনেকটা নিচের মত

সকাল ৮ টা	চিজ/পনির ৫০ গ্রাম+ ডিম ২ টা
সকাল ১১ টা	চিজ/পনির ৫০ গ্রাম
দুপুর ১ টা	বোনলেস চিকেন ১০০ গ্রাম+নারিকেল তেল ২০ মি.লি.+ পালং বা যেকোনো সবুজ শাক ২০০ গ্রাম
বিকাল ৫ টা	ডিম সেদ্দ ২ টা
রাত ৯ টা	বোনলেস চিকেন ১০০ গ্রাম+ ৫০ গ্রাম চিজ+ নারিকেল তেল ১৫ মি.লি.+ ব্রকলি ২০০ গ্রাম।

এই চার্ট কেউ ছব্বণ্ণ ফলো করতে যাবেন না। নিজে বুঝে শুনে নিজের মত কাস্টোমাইজ করে নিবেন। কিটো ডায়েট কেমন হয় এটা ধারণা দেবার জন্য দেয়া।

কিটোতে শরীর খুব সহজেই ডিহাইড্রেট হয়ে যায়। তাই ৫-৬ লিটার পানি এভাবেজে খাওয়া উচিত। আর লবণ একটু বেশি খাওয়া উচিত সোডিয়ামের ঘাটতি পূরণে। কোন প্রকার মেডিকেল ইস্যু থাকলে এক্সপার্ট গাইডেল ছাড়া কিটো করা উচিত হবেনা। কিটো নিয়ে আরো বিস্তারিত জানতে আমাদের ওয়েবসাইটে আর্টিকেল এবং ভিডিও পাবেন।

এ্যাটকিনস ডায়েট

এ্যাটকিনস আসলে কোন ডায়েট না, এটাকে স্ট্র্যাটেজি বলা যায়। এই ডায়েটের ৪ টা ধাপ। প্রথম ধাপে কিটোজেনিক এর মত খাবার খেতে হবে ১৫ দিন। দ্বিতীয় ধাপ হল লো-কার্ব, এটা চলবে যতদিন না টার্গেট ওজনের খুব কাছাকাছি না আসছেন, অর্থাৎ আর ৩-৪ কেজি কমতে হবে। তৃতীয় ধাপে টার্গেট ওজনে যাওয়া পর্যন্ত অর্থাৎ শেষ ৩-৪ কেজি কমাতে হবে মোড়ারেট কার্ব বা জোন ডায়েট করে। চতুর্থ ধাপ হল টার্গেটে এসে গেলে হাই কার্ব ফলো করা ওজন মেইন্টেন করতে।

আমার পার্সোনালি এই ডায়েটিং এপ্রোচ টা পছন্দ। এভাবে করলে কমানো ওজন সহজে ধরে রাখা যায়।

ইন্টারমিটেন্ট ফাস্টিং

ডায়েটের জনপ্রিয় একটা টেকনিক হল ইন্টারমিটেন্ট ফাস্টিং। এটা অনেকটা রোজার মতই। একটা নির্দিষ্ট সময়ে খাবেন বাকি সময় না খেয়ে থাকবেন। ফিডিং উইন্ডো ৪-৮ ঘণ্টার থাকে মানে এর মধ্যে সব খাবার খেতে হবে। ফাস্টিং উইন্ডো ১৬-২০ ঘণ্টা, ফাস্টিং সময়ে পানি, চা-কফি চিনি ছাড়া খেতে পারবেন অর্থাৎ ক্যালরি নাই এমন সবকিছু ফাস্টিং সময়ে খেতে পারবেন।

যাদের লাইফস্টাইল অনেক হেকটিক, সারাদিন ব্যস্ত বা অফিস বা বাইরে থাকতে হয় তাদের জন্য এই এপ্রোচ ভাল কাজ করে। যে সময় টা আপনি বাইরে বা ব্যাস্ত থাকছেন তখন ফাস্ট করছেন আর যখন ফ্রি তখন নিজের মত করে হেলদি মিল তৈরি করে খাচ্ছেন। এতে ক্লিন ডায়েট বা স্ট্রিটলি ডায়েট মেইন্টেন করা খুব সহজ হয়। পাশাপাশি ওজন কমাতে এবং স্বাস্থ্যের উন্নতিতে কার্যকর ভূমিকা আছে ইন্টারমিটেন্ট ফাস্টিং এর।

সহজে বলা যায় দুপুর ১২ টা থেকে রাত ৮ টা পর্যন্ত খাচ্ছেন বাকি সময় না খেয়ে থাকছেন বা ফাস্টিং করছেন। নিজের সুবিধামত টাইম ঠিক করে নিবেন কোন সময়টুকু খাবেন আর কোন সময় টুকু ফাস্টিং করবেন।

কার্ব সাইক্লিং

কার্ব সাইক্লিং একই সাথে ফ্যাটলস এবং মাসল গেইন করার জন্য জনপ্রিয়। তাছাড়া যারা একই প্যাটার্নে ডায়েট করতে করতে বিরক্ত তাদের জন্য এই টেকনিক বেটার। কার্ব সাইক্লিং হল কার্ব কম বেশি করে ডায়েট করা পুরা সপ্তাহে। সপ্তাহে ৩ দিন লো কার্ব, তিন দিন মোডারেট কার্ব আর ১ দিন হাই কার্ব। বা নিজের মত কম্বিনেশন করে নেয়া।

কার্ব ব্যাকলোডিং

এটা লীন মাসল গেইন করার জন্য বেটার। যদের অল্পতে ওজন বেড়ে যায় বা এন্ডোমর্ফ টাইপের বডি তাদের জন্য বেষ্ট। এটার নিয়ম হল ওয়ার্কআউট করার ঘন্টাখানেক পর কার্ব খেতে হবে, সারাদিনে যতটা কার্ব খাবেন তার ৬০-৭০% ওয়ার্কআউটের পরে বাকিটা রাতে খাওয়া। এভাবে কার্ব খেলে তা ফ্যাট হিসাবে জমা হবার সম্ভাবনা অনেকটা থাকেনা বললে চলে। ধরা যাক আপনি লো কার্ব ডায়েট করছেন, সারাদিনে কার্ব হিসাবে ৪ টা রুটি খাচ্ছেন। এখন ৩ টা রুটি ওয়ার্কআউটের ঘন্টা খানেক পর আর ১ টা রাতে। এভাবে খেলেই হয়ে গেল কার্ব ব্যাকলোডিং।

ম্যাক্রো হিসাব করা

ডায়েট চার্ট বানানোর আগে সবচেয়ে জরুরি জিনিস হল ম্যাক্রো হিসাব করতে পারা। আপনি যে ডায়েট ফলো করবেন তার ম্যাক্রো রেশিও জানতে হবে আর কত ক্যালরির চার্ট বানাবেন সেটা জানতে হবে।

এটা সহজে করতে চাইলে www.losetogainbd.com/tools এই লিঙ্কে গিয়ে ম্যাক্রো ক্যালকুলেটরে গিয়ে যত ক্যালরির চার্ট বানাতে চান সেটা ইনপুট দিয়ে ডায়েট সিলেক্ট করলেই আপনাকে বলে দিবে সে ডায়েটে কত গ্রাম কার্ব, প্রোটিন এবং ফ্যাট খেতে হবে।

এখন কেউ যদি চান খাতা কলমে হিসাব করতে চান তবে প্রথমে জানতে হবে কোন ম্যাক্রোনিউট্রিয়েন্ট এ কত ক্যালরি।

ম্যাক্রোনিউট্রিয়েন্ট	কার্বোহাইড্রেট	প্রোটিন	ফ্যাট
ক্যালরি	৮	৮	৯

কেস স্টাডি এবং ডায়েট চার্ট বানানো

এবার নিচের মত হিসাব করতে হবে। আমরা লো- কার্বের ২৫:৩৫:৪০ রেশিওর ২০০০ ক্যালরির হিসাব বের করবো।

- ২৫% কার্ব: $2000 \times 0.25 = 500 \div 8 = 125$ গ্রাম।
- ৩৫% প্রোটিন: $2000 \times 0.35 = 700 \div 8 = 175$ গ্রাম।
- ৪০% ফ্যাট: $2000 \times 0.40 = 800 \div 8 = 88$ গ্রাম।

উপরের মত করে আমরা সহজেই যেকোন ডায়েটের ম্যাক্রো রেশিও জানলে হিসাব করে বলতে পারবো কত গ্রাম কার্ব, প্রোটিন এবং ফ্যাট খেতে হবে। এবার গুগল এ সহজেই যেকোনো খাবারের ম্যাক্রো পাবেন, শুধু লিখবেন “[Nutrition fact of \(food name\)](#)” তাহলেই চলে আসবে। এবার বিভিন্ন খাবার আপনার ফুড লিস্টে এড করে হিসাব করে নিবেন যত ক্যালরির চার্ট সে অনুযায়ী সব ম্যাক্রো যত গ্রাম তার কাছাকাছি মিলছে কিনা। আমরা আরও বিস্তারিত একটু পরেই দেখব।

কেস স্টাডি এবং ডায়েট চার্ট বানানো

এবার আমরা দুইটা কেস স্টাডি দেখব এবং তাদের জন্য ডায়েট প্ল্যান ডিজাইন করবো এতক্ষণ যা শিখলাম সেগুলোর উপর ভিত্তি করে। আশাকরি আপনারাও সহজে নিজের ডায়েট প্ল্যান নিজে বানাতে পারবেন। কেস স্টাডি দুটো নীচে দেয়া হল।

কেস স্টাডি-১

নাম	চ্যান্ডলার বিৎ
লিঙ্গ	ছেলে
উচ্চতা	৫ ফিট ১০ ইঞ্চি বা ১৭৮ সেন্টিমিটার
বয়স	২৩ বছর
ওজন	৯৫ কেজি
বডি ফ্যাট %	২৮
ফিটনেস গোল	ফ্যাটলস এবং মাসল গেইন করা পাশাপাশি সিক্স প্যাক ও চায়
এক্টিভিটি লেভেল	সেডেন্টারি, ৯-৫ ডেক্ষ জব এবং সপ্তাহে ৪-৫ দিন রোজ ৪৫-৬০ মিনিট ওয়ার্কআউট করবে

ফিট গাইড নিউট্রিশন ম্যানুয়াল

উপরের টেবিলের তথ্য থেকে কিছু জিনিস বুঝতে পারছি তার উচ্চতা হিসাবে স্বাস্থ্যকর ওজনে আসতে তাকে ১৬ কেজি মত কমতে হবে এবং বড়ি ফ্যাট ১০% কমাতে হবে। আর অ্যাবস দেখতে চাইলে বা সিঙ্গ প্যাক চাইলে বড়ি ফ্যাট ১২% এর নীচে নামাতে হবে অর্থাৎ $28 - 12 = 16\%$ কমাতে হবে। বড়ি ফ্যাট আর উচ্চতা অনুযায়ী ওজনের চার্ট দেখে আমরা এটা ধারনা করলাম। তার ফিটনেস গোল হল ফ্যাটলস এবং মাসল গেইন করা কিন্তু আমরা জানি ফ্যাটলস আর মাসল গেইন একসাথে ভাল হয় না। তাই প্রথমে শুধু ফ্যাটলসে ফোকাস করে স্বাস্থ্যকর ওজনে আসা এবং তারপর মাসল গেইন নিয়ে ফোকাস করলে বেটার। তাই তার স্টেপ গুলো হওয়া উচিত নিচের মত

- প্রথমে পুরোপুরি ফ্যাটলসে ফোকাস করা।
- ফ্যাটলস এর জন্য লো-কার্বোহাইড্রেট বা কিটোজেনিক ডায়েট বেস্ট তাই এর যে কোন একটা দিয়ে শুরু করা উচিত।
- যতদিন বড়ি ফ্যাট % ১২ এর নিচে না আসছে ততদিন এই ডায়েট করে যাওয়া, কারণ অ্যাবস তখনি দেখা যায় যখন বড়ি ফ্যাট ১২% এর নীচে নামে।
- বড়ি ফ্যাট ১২% এর নীচে নেমে গেলে তখন হাই কার্ব ডায়েট ফলো করা শুরু করতে হবে।
- নিজের পছন্দের ফিজিক পেয়ে গেলে সেটা মেইন্টেন করার জন্য মোডারেট কার্ব ডায়েট করতে থাকতে হবে।

আমরা এতক্ষণ স্টেপ গুলো জানলাম এবার আমরা তার জন্য একটা ফ্যাটলস চার্ট ডিজাইন করবো। এর জন্য আমাদের দুইটা কাজ করতে হবে তা হল , তার বিএমআর এবং টিডিইই বের করতে হবে এবং ফ্যাটলস বা ওজন কমানোর জন্য সঠিকভাবে ক্যালরিক ডেফিসিট করতে হবে। তাহলে আমরা জানতে পারবো তার জন্য কত ক্যালরির ডায়েট ডিজাইন করতে হবে।

Mifflin-St Jeor Formula তে তার বিএমআর

$$(১০ \times ৯৫) + (৬.২৫ \times ১৭৮) - (৫ \times ২৩) + ৫ = ১৯৫২ \text{ ক্যালরি।}$$

সংগৃহে ৪-৫ দিন ওয়ার্কআউট করবে সে হিসাবে তার টিডিইই

$$1952 \times 1.55 = 3026 \text{ ক্যালরি।}$$

সঠিকভাবে ফ্যাটলসের জন্য ২৫% ডেফিসিট

$$3026 \times 0.75 = 2269 \text{ ক্যালরি}$$

এখন আমরা তার জন্য ২২৬৯ ক্যালরির একটা লো -কার্ব ডায়েট চার্ট ডিজাইন করবো। প্রথমেই ম্যাক্রো হিসাব করে নেই। লো কার্ব ডায়েটের জন্য আমরা ২৫% কার্বোহাইড্রেট, ৩০% প্রোটিন এবং ৪৫% ফ্যাট ম্যাক্রো অনুসরণ করবো। এখন এই পার্সেন্টেজ এ কত গ্রাম কার্ব, প্রোটিন আর ফ্যাট হয় সেটা দেখি।

ফিট গাইড নিউট্রিশন ম্যানুয়াল

২৫% কার্ব: $২২৬৯ \times 0.25 = ৫৬৭ \div 8 = ১৪১$ গ্রাম।

৩০% প্রোটিন: $২২৬৯ \times 0.30 = ৬৮০ \div 8 = ১৭০$ গ্রাম।

৪৫% ফ্যাট: $২২৬৯ \times 0.45 = ১০২১ \div ৯ = ১১৩$ গ্রাম।

এখন আমরা জানি কত ক্যালরির চার্ট হবে এবং তাতে কত গ্রাম কার্ব, প্রোটিন এবং ফ্যাট থাকবে। এবার আমরা খাবার এড করে চার্ট বানাই।

বেলা	খাবার	পরিমাণ	কার্ব	প্রোটিন	ফ্যাট	ক্যালরি
সকাল	ডিম সেদ্দ কুসুম সহ	২ পিস	০	১২	১০	১৪৪
	চাকাই পনির	৫০ গ্রাম	২	১০	১৬	২০০
মধ্য সকাল	আপেল	৩০০ গ্রাম	৩৮.৫	০.৮	০	১৫৭
	গ্রিন টি/ ব্ল্যাক কফি	১ কাপ	০	০	০	০
দুপুর	ভাত	১ কাপ	৪৬	৮	০	২০০
	চিকেন ব্রেস্ট চামড়া এবং হাড় ছাড়া	২০০ গ্রাম	০	৫০	১০	২৯০
	পালং শাক বা অন্য যেকোনো সবুজ শাক	২০০ গ্রাম	২.৮	৫.৮	০.৮	৮৮
	ওলিভ অয়েল	২৫ মিলি	০	০	২৫	২১৫
বিকাল	ডিম পোঁচ	২ টা	০	১২	১০	১৪৪
	বাটার	২০ গ্রাম	০	০	১৫.৮	১৪২
রাত	ভাত	১ কাপ	৪৬	৮	০	২০০
	চিকেন ব্রেস্ট চামড়া এবং হাড় ছাড়া	২০০ গ্রাম	০	৫০	১০	২৯০
	পালং শাক বা অন্য যেকোনো সবুজ শাক	২০০ গ্রাম	২.৮	৫.৮	০.৮	৮৮
	ওলিভ অয়েল	২৫ মিলি	০	০	২৫	২১৫
	টোটাল		১৩৮	১৫৪.৮	১২৩.৮	
	ক্যালরি		৫৫২	৬১৮	১১১০	২২৮০
	ম্যাত্রে %		২৪	২৭	৪৯	

কেস স্টাডি-২

নাম	মনিকা
লিঙ্গ	মেয়ে
উচ্চতা	৫ ফিট ২ ইঞ্চি বা ১৫৭ সেন্টিমিটার
বয়স	২৮ বছর
ওজন	৮২ কেজি
বডি ফ্যাট %	৩২
ফিটনেস গোল	ফ্যাটলস
এন্টিভিটি লেভেল	সেডেন্টারি, গৃহিণী এবং সপ্তাহে ৩-৪ দিন রোজ ৩০-৪৫ মিনিট ওয়ার্কআউট করবে

উপরের টেবিলের তথ্য থেকে কিছু জিনিস বুঝতে পারছি তার উচ্চতা হিসাবে স্বাস্থ্যকর ওজনে আসতে তাকে ২১ কেজি মত করতে হবে এবং বডি ফ্যাট ৮% করাতে হবে। বডি ফ্যাট আর উচ্চতা অনুযায়ী ওজনের চার্ট দেখে আমরা এটা ধারনা করলাম। তার ফিটনেস গোল হল ফ্যাটলস। যেহেতু তিনি গৃহিণী তাই বাসার কাজে অনেকটা সময় যাবে, হয়ত অনেকসময় ওয়ার্কআউট করা সম্ভব হবে না তাই তার জন্য কিটোজেনিক ডায়েট বেস্ট হবে। তাই তার স্টেপ গুলো হওয়া উচিত নিচের মত

- কিটোজেনিক ডায়েট দিয়ে শুরু করা উচিত।
- বডি ফ্যাট ২৫% এর নিচে না আসছে ততদিন এই ডায়েট করে যাওয়া।
- বডি ফ্যাট ২৫% এর নীচে নেমে গেলে তখন লো-কার্ব ডায়েট ফলো করা শুরু করতে হবে।
- নিজের পছন্দের ফিজিক পেয়ে গেলে সেটা মেইন্টেন করার জন্য মোড়ারেট কার্ব ডায়েট করতে থাকতে হবে।

আমরা এতক্ষণ স্টেপ গুলো জানলাম এবার আমরা তার জন্য একটা ফ্যাটলস চার্ট ডিজাইন করবো। এর জন্য আমাদের দুইটা কাজ করতে হবে টা হল, তার বিএমআর এবং টিডিইই বের করতে হবে এবং ফ্যাটলস বা ওজন কমানোর জন্য সঠিকভাবে ক্যালরিক ডেফিসিট করতে হবে। তাহলে আমরা জানতে পারবো তার জন্য কত ক্যালরির ডায়েট ডিজাইন করতে হবে।

Mifflin-St Jeor Formula তে তার বিএমআর

$$(১০ \times ৮২) + (৬.২৫ \times ১৫৭) - (৫ \times ২৮) - ১৬১ = ১৫০০ \text{ ক্যালরি।}$$

সপ্তাহে ৪-৫ দিন ওয়ার্কআউট করবে সে হিসাবে তার টিডিইই

$$1500 \times 1.55 = 2325 \text{ ক্যালরি।}$$

সঠিকভাবে ফ্যাটলসের জন্য ২৫% ডেফিসিট

$$2325 \times 0.75 = 1743 \text{ ক্যালরি।}$$

ফিট গাইড নিউট্রিশন ম্যানুয়াল

এখন আমরা তার জন্য ১৭৪৩ ক্যালরির একটা কিটোজেনিক ডায়েট চার্ট ডিজাইন করবো। প্রথমেই ম্যাক্রো হিসাব করে নেই। কিটোজেনিক ডায়েটের জন্য আমরা ৫% কার্বোহাইড্রেট, ২৫% প্রোটিন এবং ৭০% ফ্যাট ম্যাক্রো অনুসরণ করবো। এখন এই পার্সেন্টেজ এ কত গ্রাম কার্ব, প্রোটিন আর ফ্যাট হয় সেটা দেখি।

৫% কার্ব: $1743 \times 0.05 = 87 \div 8 = 21$ গ্রাম।

২৫% প্রোটিন: $1743 \times 0.25 = 435.75 \div 8 = 54.46$ গ্রাম।

৭০% ফ্যাট: $1743 \times 0.70 = 1220.1 \div 9 = 135.56$ গ্রাম।

এখন আমরা জানি কত ক্যালরির চার্ট হবে এবং তাতে কত গ্রাম কার্ব, প্রোটিন এবং ফ্যাট থাকবে। এবার আমরা খাবার এড করে চার্ট বানাই।

বেলা	খাবার	পরিমাণ	কার্ব	প্রোটিন	ফ্যাট	ক্যালরি
সকাল	ডিম সেদ্দ কুসুম সহ	২ পিস	০	১২	১০	১৪৪
	ঢাকাই পনির	৫০ গ্রাম	২	১০	১৬	২০০
মধ্য সকাল	চিজ ম্লাইস	৩ টা	০.৯	১২	১৫	১৮৬
	গ্রিন টি/ ব্ল্যাক কফি	১ কাপ	০	০	০	০
দুপুর	চিকেন ব্রেস্ট চামড়া এবং হাড় ছাড়া	১০০ গ্রাম	০	২৫	৫	১৪৫
	পালং শাক বা অন্য যেকোনো সবুজ শাক	২০০ গ্রাম	২.৮	৫.৮	০.৮	৮৮
	ওলিভ অয়েল	৩০ মি.লি.	০	০	৩০	২৫৮
বিকাল	ডিম পোঁচ	২ টা	০	১২	১০	১৪৪
	বাটার	২৫ গ্রাম	০	০	১৯.৭৫	১৭৭.৫
রাত	চিকেন ব্রেস্ট চামড়া এবং হাড় ছাড়া	১০০ গ্রাম	০	২৫	৫	১৪৫
	পালং শাক বা অন্য যেকোনো সবুজ শাক	২০০ গ্রাম	২.৮	৫.৮	০.৮	৮৮
	ওলিভ অয়েল	৩০ মি.লি.	০	০	৩০	২৫৮
	টোটাল		৮.৫	১০৭.৬	১৪২.৩৫	
	ক্যালরি		৩৪	৪৩০	১২৮১	১৭৪৫
	ম্যাক্রো %		২	২৫	৭৩	

কিছু সমস্যা এবং তার সমাধান

ডায়েট শুরু করলে বা শুরু আগে অনেকেই বেশ কিছু সমস্যায় পড়েন। তার মধ্যে কিছু সমস্যা এবং সমাধান নিয়ে নিচে আলোচনা করা হল।

১. আপনি হয়তো জানেন ই না যে আপনি কি ডায়েট করছেন। যেকোনো ডায়েট শুরু আগে অবশ্যই সেটা নিয়ে বিস্তারিত জেনে নেয়া উচিত। আপনার বডি টাইপ, ফিটনেস গোল আর লাইফ-স্টাইলের সাথে যদি কোন ডায়েট না মিলে তবে তা থেকে কখনো আপনি সর্বোত্তম ফল পাবেন না। তাই অবশ্যই সঠিকভাবে জেনে বুঝে তারপর ডায়েট করতে হবে। নইলে কদিন পর ফল না পেয়ে ডিমোটিভেট হয়ে যাবেন।

২. ফলাফল পাচ্ছেন না। ফল না পাবার কারণ হল ভুল ডায়েট আর ভুল স্ট্র্যাটেজি। আর সবার শরীরে এক ডায়েট কাজ করেন। তাই পড়াশোনা করে নিজের জন্য সঠিক ডায়েট খুঁজে বের করতে হবে।

৩. অন্যের ট্রান্সফরমেশন দেখে হতাশ হচ্ছেন। আমরা শুধু ফল দেখি কিন্তু তার পিছনের পরিশ্রমের কথা ভুলে যাই। শর্টকাটে কোন ফল আসেনা, কেউ নিজেকে বদলে ফেলেছে আর আপনি পারেন নি তার একটাই কারণ হল আপনি তারমত পরিশ্রমী না। পরিশ্রম করতে হবে তবে অবশ্যই সঠিক পথে, নইলে দিনশেষে গাধার খাটুনি খাটা হবে।

৪. ফ্যামিলি সাপোর্টিভ না। কমবেশী সবাই এই সমস্যার সম্মুখীন হয়। শুকিয়ে গেছিস অনেক, চেহারা নষ্ট হয়ে যাচ্ছে খাওয়া দাওয়া কর। এসব কথাকে এক কান দিয়ে শুনে অন্য কান দিয়ে বের করে দিবেন। কিছুদিন পর তারা যখন আপনাকে বদলে যেতে দেখবে আপনার ডেডিকেশন দেখবে তখন ঠিকই আপনাকে সমর্থন করবে। একদিন দেখবেন আপনাকে নিয়ে তারা গর্ব করবে।

৫. সবকিছু একসাথে করতে যাওয়া। গাইডলাইন টি পড়ে সব শিখে গেলেন। তারপর একসাথে সবকিছু বদলে ফেলার চেষ্টা করবেন। মনে রাখতে হবে আপনি বদ্ব্যাস গুলো বছরের পর বছর ধরে গড়ে তুলেছেন। রাতারাতি বদলে ফেলা কখনোই সম্ভব না। পরিবর্তন সবসময় ধীরে ধীরে আনতে হবে। ভোরে ঘুম থেকে উঠা, জগিং এ যাওয়া, ক্লিন খাবার খাওয়া সব একসাথে করতে গেলে কোনটাই ঠিকমত করতে পারবেন না। হয়তো শুরু করলে ভোরে ঘুম থেকে উঠা দিয়ে। পরে যখন অভ্যন্তর হয়ে যাবেন তখন ধীরে ধীরে জগিং তারপর ক্লিন ইটিং। এভাবে পর্যায়ক্রমে পরিবর্তন আনতে হবে।

৬. ফিটনেস গোল না থাকা। আমার ওজন বেশি কমাতে চাই তাই ডায়েট করছি। এটা কখনো গোল হতে পারেনা। গোল সবসময় নির্দিষ্ট হতে হবে। যেমন: আমি ২ মাসে ১০ কেজি কমাতে চাই, কিটোজেনিক ডায়েট আর দিনে ১ ঘণ্টা ওয়ার্কআউট করবো। গোল এমন নির্দিষ্ট হতে হবে। আর সবচেয়ে ভাল হয় যখন গোল টা কে ছোট ছোট করে ভাগ করে নিলে। ২ মাসে ১০ কেজি কমা, মানে সপ্তাহে ১-১.৫ কেজি। এখন যদি সাংগ্রাহিক টার্গেট রাখি তবে ছোট ছোট অর্জনের আনন্দ পাব। ২ মাসে ১০ কেজি কমানো অনেক বড় গোল। এখন এত লম্বা যাত্রায় খুব সহজে হতাশা আসবে। তাই যদি এটাকেই ছোট করা যায়, সপ্তাহে ১ কেজি। তখন খুব সহজে সেই গোল অর্জন করা সম্ভব।

কখনোই দীর্ঘ সময় ডায়েটে থাকা ঠিক না। মাঝে মাঝে বিরতি নিতে হয়। আমরা যদি আমাদের ফিটনেস গোল কে দুইটা বাড়ির সাথে তুলনা করি। আপনার বর্তমান বডি ফিটনেস পুরাতন বাড়ি আর আপনি যে ফিটনেস গোল এচিভ করতে চান সেটা নতুন বাড়ি। আমরা সবসময় আমাদের পুরাতন জিনিষে স্বাচ্ছন্দ্যবোধ করি। সেখান থেকে সহজে বের হয়ে আসতে পারিনা। তাই ট্রান্সফরমেশনের মাঝ পথে থেমে গেলে আপনি আবার পুরাতন বাড়িতে ফিরে আসবেন, নতুন বাড়িতে যেতে পারবেন না। তাই মাঝাপথে থেমে যাওয়া বোকামি ছাড়া কিছু নয়। নিজের কমফোর্ট জোন থেকে না বেরুলে কখনোই সফলতা পাওয়া সম্ভব না।

লুজ টু গেইন থেকে যেভাবে সাহায্য পাবেন

আপনার কাঞ্চিত ফিটনেস অর্জনে লুজ টু গেইন টিম সর্বদা আপনাকে সাহায্য করবে। এই গাইডলাইন টি সম্পূর্ণ পড়া হয়ে গেলে আপনার কাজ হবে নিজের ফিটনেস গোল বুঝে ডায়েট চার্ট বানানো। কিভাবে নিজের চার্ট বানাবেন তা খুব সহজে কেস স্টাডি সহ দেয়া আছে।

চার্ট বানানো হয়ে গেলে আপনার পরের কাজ হল, সেটির সাথে আপনার ফিটনেস গোল উল্লেখ করে আমাদের ফেসবুক গ্রুপে পোস্ট দেয়া। এরপর আমাদের টিমের এক্সপার্ট কেউ আপনার চার্ট রিভিউ করে দিবেন, এবং কোন পরিবর্তন লাগলে বা কোন ভুল থাকলে টা ঠিক করে দিবেন।

এভাবে আপনি নিয়মিত আপনার চার্ট আর ওয়ার্কআউট প্ল্যান আমাদের গ্রুপ থেকে ভেরিফাই করে নিতে পারবেন এছাড়া আপনার কোন প্রশ্ন থাকলে সেটির সমাধান ও আমাদের গ্রুপে প্রশ্ন করলে পাবেন। এভাবে খুব সহজেই আপনি আমাদের সাহায্য নিয়ে আপনার লক্ষ্যে পৌছাতে পারবেন।

ফেসবুক গ্রুপ লিঙ্ক: www.facebook.com/groups/losetogainbd

এখন যাদের পক্ষে এভাবে করা সম্ভব হচ্ছে না তারা কি করবেন?

অনেকেই আছেন যাদের পক্ষে এভাবে সব পড়ে বুঝে নিজের চার্ট বানানো সম্ভব হয় না। অনেকেই কাজ, অফিস, পড়াশোনা এসব নিয়ে ব্যাস্ততার কারণে এতটা সময় বের করতে পারেন না। তাদের জন্য সহজ সমাধান হল লুজ টু গেইনের পেইড কনসালটেন্সি নেয়া। এখন এটি কি রকম?

আমাদের পেইড কনসালটেন্সি টা হল অনলাইন বেজড। এখানে আমরা শুধু ডায়েট চার্ট বানিয়ে দিয়েই নিজের কাজ শেষ করি না, আমরা আরও এক্সটেন্ডেড সার্ভিস দেই। আমরা ১:১ কনসালটেন্সি করি, যেখানে আপনি পুরো সময় জুড়ে একজন এক্সপার্ট মেটেরের সাথে কানেক্টেড থাকবেন। আমাদের এক্সপার্ট মেন্টর আপনার জন্য কাস্টমাইজড ডায়েট প্ল্যান, ওয়ার্কআউট প্ল্যান ডিজাইন করবেন এবং আপনার ডায়েট সম্পর্কিত সকল সমস্যার সমাধান করে দিবেন। আপনি যেই কাজ টা নিজে পড়ে গ্রুপের সাহায্য নিয়ে করতে পারতেন, সেটি ই আমাদের মেন্টর আপনার জন্য করবে। আপনি এখানে আমাদের সময়ের জন্য পেমেন্ট করছেন। এই কনসালটেন্সি তাদের জন্য যাদের ব্যস্ততা অনেক বেশি, যারা অনেকবার চেষ্টা করেও ফলাফল পান নি, কয়েকদিন ডায়েট করেই ছেড়ে দেন সবকিছু। এমন সব মানুষের জন্য এই কনসালটেন্সি কাজে দিবে।

লুজ টু গেইন থেকে যেভাবে সাহায্য পাবেন

আপনাকে ডায়েটের এই কঠিন সময়ে মানসিকভাবে সাপোর্ট দেবার জন্য সবসময় একজন থাকবেন। আপনি যদি এই গাইডলাইন পড়ে গ্রহণের সাহায্য নিয়ে নিজে নিজে সব করতে পারেন তবে আপনাকে টাকা নষ্ট করে এই কনসালটেশি নিতে নিরঞ্জসাহিত করবো। গ্রহণ সবসময় ফ্রি ছিল এবং থাকবে, ফ্রি জিনিস ইউটিলাইজ করা শিখুন।

আমরা এই কনসালটেশি তে কাউকে ওজন কমিয়ে দিব বা বাড়িয়ে দিব তার গ্যারান্টি দেই না। তবে হ্যাঁ আপনাকে প্রশ়ার গাইডলাইন দেয়া হবে যা সঠিকভাবে অনুসরণ করলে ফলাফল নিশ্চিত, এবং তা না হলে আমরা আপনার টাকা রিফান্ড করে দিব। তাই আপনি নিশ্চিন্তে আমাদের এই সার্ভিস নিতে পারেন।

আমাদের এই কনসালটেশি প্রোগ্রাম গুলো সম্পর্কে আরও বিস্তারিত জানতে আমাদের ওয়েবসাইট, ফেসবুক পেইজে ম্যাসেজ অথবা আমাদের গ্রহণে পোস্ট করতে পারেন।

ওয়েবসাইট: www.losetogainbd.com

ফেসবুক পেইজ: www.facebook.com/losetogainbd

ফেসবুক পেইজে ম্যাসেজ দিতে: m.me/losetogainbd

শেষের শুরু

বইটি পড়ে শেষ করার জন্য আপনাকে ধন্যবাদ। অনেকটা হয়তো বুঝেছেন আবার বেশ কিছু জিনিস মাথার উপর দিয়ে গেছে। যেহেতু এটি গল্পের বই না, তাই অনুরোধ রইলো গাইডটি নিয়মিত পড়বেন। আর বোঝার চেষ্টা করবেন। একবার পড়ে কিছুই বুঝবেন না, কয়েকবার পড়তে হবে। এর পরেও কিছু বুঝতে সমস্যা হলে আমাদের গ্রন্থে প্রশ্ন করবেন আমরা চেষ্টা করবো সহজে উপস্থাপন করার, যেন বুঝতে পারেন।

এই গাইডলাইনটি লেখার উদ্দেশ্য ছিল সবাইকে ডায়েটের ব্যাপারগুলো সহজে বোঝানো। আশাকরি গাইডটি আপনার ডায়েট কে আরও সহজবোধ্য করে তুলবে। বইটি আপনার সামান্য উপকারে আসলে আমার শ্রম সার্থক। শুভ হোক আপনার পথচলা।

এই গাইডটি যদি আপনার ভাল লেগে থাকে এবং সামান্য উপকারে আসে,
তবে অবশ্যই আপনার পরিবার ও বন্ধুদের সাথে শেয়ার করবেন।

সমাপ্তি

এই গাইডটি সম্পর্কে কোন মতামত জানাতে বা আমাদের সাথে যোগাযোগ করতে

ইমেইলঃ info@losetogainbd.com

ওয়েবসাইটঃ www.losetogainbd.com

ফেসবুক পেজঃ www.facebook.com/losetogainbd

ফেসবুক গ্রুপঃ www.facebook.com/groups/losetogainbd

বইটি তে সব কিছু বিস্তারিত আলোচনা করা নেই, কারণ অনেকেই শুরুতে এত লেখা পড়ে গুলিয়ে ফেলে। এই গাইডলাইন টি লেখার উদ্দেশ্য ছিল সবাইকে বেসিক টা সহজে বোঝানো। গাইডলাইন এ লেখকের পূর্বপ্রকাশিত বই “নিউট্রিশন প্রোগ্রামিং” থেকে অনেক তথ্য নেয়া হয়েছে। কারো এসব নিয়ে আরও বিস্তারিত জানার আগ্রহ থাকলে বইটি কিনে পড়তে পারেন। এই গাইডলাইন টি সে বইয়ের সংক্ষিপ্ত রূপ।

বইয়ের নামঃ নিউট্রিশন প্রোগ্রামিং, প্রকাশনীঃ আদর্শ

লেখক পরিচিতি

সাজেদুর রহমান শিশুকাল থেকেই স্তুল দেহের অধিকারী ছিলেন, তখন স্বাস্থ্য সচেতনতা নিয়ে মাঝে ঘামানোর মত বয়স তার নয়। আবার কেও যে স্বাস্থ্যকর ডায়েট নির্ধারণ করে দেবে আমাদের দেশে সে পরিস্থিতিও ছিলনা সে সময়। এরকম চলতে চলতে যখন তার নিজের বোধদয় হল তখন থেকে নিজেকে স্বাস্থ্যকর দেহের অধিকারী বানাতে কোমর বেঁধে নেমেছিলেন; এবং হাঁ, তিনি সফলকাম হয়েছিলেন নিজের জীবনে ইতিবাচক পরিবর্তন আনতে। কিন্তু এই জর্নির মধ্যে গিয়ে যেতে গিয়ে তিনি অজান্তেই বহু বাস্তবসম্মত জ্ঞান অর্জন করেন ও প্রচুর পাঠের মধ্য দিয়ে যান। সেই চর্চা ও জ্ঞানকে তিনি নিজের ভেতর সীমাবদ্ধ না রেখে সামাজিক যোগাযোগ মাধ্যমে সবার মাঝে বিলিয়ে দিতে শুরু করেন বিভিন্ন ব্লগ ও ভ্লগ তৈরীর মাধ্যমে। স্বাস্থ্যসচেতনতাকে সাধারণ মানুষের কাছে আরও সহজলভ্য করতে তিনি ‘লুজ টু গেইন’ নামে একটি অনলাইন প্রতিষ্ঠান পরিচালনা করছেন; যা loosetogainbd.com ওয়েবসাইটের মাধ্যমে সেবা সরবরাহ করে আসছে। উন্মুক্ত আলোচনার জন্য রয়েছে প্রতিষ্ঠানের সহায়ক একটি ফেসবুক গ্রুপ ইতিমধ্যে ২০১৮ এর বইমেলা তে প্রকাশিত লেখকের “নিউট্রিশন প্রোগ্রামিং” বইটি পাঠকের মাঝে যথেষ্ট সাড়া জাগিয়েছে।



লেখক যুক্তরাষ্ট্রের ইন্টারন্যাশনাল স্পোর্টস সায়েন্স অ্যাসোসিয়েশন (ISSA) সার্টিফাইড ফিটনেস নিউট্রিশন স্পেশালিষ্ট। বর্তমানে কানাডার Precision Nutrition এ স্পোর্টস এবং এক্সারসাইজ নিউট্রিশন নিয়ে পড়াশোনা করছেন। পড়াশোনার পাশাপাশি বর্তমানে অনলাইন নিউট্রিশন কোচ হিসেবে কাজ করছেন। তিনি এক বছরের কম সময়ে ২০০ এর অধিক মানুষকে গাইড করে তাদের ফিট হতে সাহায্য করেছেন।

এই গাইডটি বিগত ২ বছরে নিউট্রিশন নিয়ে প্রফেশনালি কাজ করার অভিজ্ঞতার উপর লিখেছেন। শুরু থেকেই উনি ডায়েট, নিউট্রিশন কে সহজবোধ্য করে তোলার চেষ্টা করে আসছেন এবং ভবিষ্যতেও করে যাবেন।

পেশাগত কাজের বাইরেও তার এক শখের জগত আছে। সেই জগতকেও তিনি গুরুত্বের সাথে দেখেন ও লালন করেন। তার প্রিয় শখ গুলোর মধ্যে আছে গিটার বাজানো, গান শোনা, ফোটোগ্রাফি করা, ভ্রমণ ইত্যাদি। এগুলোর মাঝে ভ্রমণ তার অন্যতম প্রিয় শখ কারণ এর মাধ্যমে বিভিন্ন স্থানের মানুষ ও তাদের জীবনযাত্রা সম্পর্কে তিনি জীবনমুখী শিক্ষা লাভ করতে পারেন এবং তার আত্মার পরিতৃপ্তি হয়।

লেখকের সাথে যোগাযোগ করতে
ইমেইলঃ sajedur1245@gmail.com
ফেসবুকঃ www.facebook.com/sajedur007