**ತೂಕ ನಷ್ಟ ಗಮನಾರ್ಹವಾಗಿ ತೂಕ ಇಳಿಸಿಕೊಳ್ಳಲು ಇಲ್ಲಿವೆ ಮನೆಮದ್ದು**

## ತೂಕ ಇಳಿಕೆ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಲು ಈಗ ಸಾಕಷ್ಟು ಕಷ್ಟ ಪಡಬೇಕಾಗಿಲ್ಲ. ಮನೆಯಲ್ಲಿರುವ ಅದ್ಭುತವಾದ ಪದಾರ್ಥಗಳಿಂದ ನಿಮ್ಮ ತೂಕವನ್ನು ಗಮನಾರ್ಹವಾಗಿ ಕಡಿಮೆ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಬಹುದು.

ತೂಕ ನಷ್ಟ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಲು ಬಯಸುವವರು ಈಗ ಸಾಕಷ್ಟು ಕಷ್ಟ ಪಡುವ ಅಗತ್ಯವಿಲ್ಲ. ಏಕೆಂದರೆ ಮನೆಯಲ್ಲಿ ದೊರೆಯುವ ಪದಾರ್ಥಗಳಿಂದಲೇ ತೂಕ ನಷ್ಟವನ್ನು ಪರಿಣಾಮಕಾರಿಯಾಗಿ ಇಳಿಸಿಕೊಳ್ಳಬಹುದು.  
  
ನೀವು ಹೆಚ್ಚೆಚ್ಚು ವಕೌರ್ಟ್‌ ಮಾಡುವ ಅಗತ್ಯವಿಲ್ಲ. ಇಷ್ಟೇ ಅಲ್ಲ, ಮಾರುಕಟ್ಟೆಯಲ್ಲಿ ದೊರೆಯುವ ತೂಕ ಇಳಿಕೆಯ ಆಹಾರವನ್ನು ಖರೀದಿ ಮಾಡುವುದು ಬೇಕಾಗಿಲ್ಲ. ಅದರ ಬದಲಿಗೆ ಮನೆಯಲ್ಲಿ ದೊರೆಯುವ ಪದಾರ್ಥಗಳು ಇದ್ದರೆ ಸಾಕು. ಇವು ಯಾವುದೇ ರೀತಿಯ ಅಡ್ಡ ಪರಿಣಾಮಗಳನ್ನು ಹೊಂದಿರುವುದಿಲ್ಲ, ಒಂದು ವೇಳೆ ಅಡ್ಡ ಪರಿಣಾಮಗಳು ಉಂಟಾದರೆ ತಕ್ಷಣ ನಿಲ್ಲಿಸಿಬಿಡಬಹುದು. ಇದು ಆರೋಗ್ಯ ಮತ್ತು ಆರ್ಥಿಕವಾಗಿ ಬಹಳಷ್ಟು ಪ್ರಯೋಜನಕಾರಿಯಾಗಿದೆ.

## ನಿಂಬೆ ಹಣ್ಣು ಮತ್ತು ಜೇನುತುಪ್ಪ

ತೂಕ ಇಳಿಕೆಗೆ ನಿಂಬೆ ಮತ್ತು ಜೇನು ಸಾಂಪ್ರದಾಯಿಕವಾದ ಪದ್ಧತಿಯಾಗಿದೆ. ಈ ಎರಡು ಪದಾರ್ಥಗಳು ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಮನೆಯಲ್ಲಿ ದೊರೆಯುತ್ತವೆ. ಇವು ಆಶ್ಚರ್ಯಕರವಾಗಿ ತೂಕವನ್ನು ಕಳೆದುಕೊಳ್ಳಲು ಇತರ ಮಾರುಕಟ್ಟೆಯಲ್ಲಿನ ಬ್ರ್ಯಾಂಡ್‌ಗಳಿಗಿಂತ ಪರಿಣಾಮಕಾರಿ. ವಾಸ್ತವವಾಗಿ, ನಿಂಬೆ ಮತ್ತು ಜೇನಿನ ಸಮ್ಮಿಶ್ರಣವು ಜೀರ್ಣಕ್ರಿಯೆಯನ್ನು ಉತ್ತೇಜಿಸುತ್ತದೆ.

**ಹೀಗೆ ಮಾಡಿ**

ಒಂದು ಲೋಟ ಉಗುರು ಬೆಚ್ಚಗಿನ ನೀರಿನಲ್ಲಿ ಅರ್ಧ ಹೋಳು ನಿಂಬೆ ಹಣ್ಣನ್ನು ಹಿಂಡಿ. ಇದಕ್ಕೆ ಒಂದು ಚಮಚ ಜೇನುತುಪ್ಪವನ್ನು ಸೇರಿಸಿ. ಪ್ರತಿನಿತ್ಯ ಖಾಲಿ ಹೊಟ್ಟೆಯಲ್ಲಿ ಸೇವನೆ ಮಾಡಿ. ಹೀಗೆ ಮಾಡುವುದರಿಂದ ನೀವು ತೂಕ ನಷ್ಟ ಹೊಂದಬಹುದು.

## ​ಕಡಲೆ

ಕಡಲೆಯನ್ನು ಒಣ ಹುರಿದು ಮತ್ತು ನುಣ್ಣಗೆ ರುಬ್ಬುವ ಮೂಲಕ ಹಿಟ್ಟನ್ನು ತಯಾರಿಸಲಾಗುತ್ತದೆ. ಈ ಕಡಲೆಯನ್ನು ನಿಯಮಿತವಾಗಿ ಬಳಸುವುದರಿಂದ ನಿಸ್ಸಂದೇಹವಾಗಿ ತೂಕವನ್ನು ಇಳಿಸಿಕೊಳ್ಳಬಹುದು ಇದೊಂದು ಸಾಂಪ್ರದಾಯಿಕ ಆಹಾರವಾಗಿದ್ದು, ಫೈಬರ್‌ನಿಂದ ಸಮೃದ್ಧವಾಗಿದೆ.

ಅಲ್ಲದೆ, ಇದು ನಿಮ್ಮ ತೂಕ ನಷ್ಟಕ್ಕೆ ಸೂಕ್ತವಾದ ಆಹಾರವಾಗಿದೆ. ಕಡಿಮೆ ಕ್ಯಾಲೋರಿಗಳು ಮತ್ತು ಹೆಚ್ಚಿನ ಫೈಬರ್‌ಗಳನ್ನು ಹೊಂದಿರುವ ಕಡಲೆ ಹಿಟ್ಟು ತೂಕ ನಷ್ಟವನ್ನು ಉತ್ತೇಜಿಸುತ್ತದೆ.

ಹೆಚ್ಚಿನ ಪ್ರಮಾಣದ ಫೈಬರ್‌ ನಿಮ್ಮ ಹೊಟ್ಟೆಯನ್ನು ದೀರ್ಘಕಾಲದವರೆಗೆ ತುಂಬಿಸುತ್ತದೆ.

## ​ಮೊಸರು ಪಚಡಿ

ಸಾಕಷ್ಟು ಜನರಿಗೆ ಊಟದಲ್ಲಿ ಮೊಸರು ಇರಲೇಬೇಕು. ಸಾಕಷ್ಟು ಮನೆಯಲ್ಲಿ ಮೊಸರು ಪಚಡಿಯನ್ನು ತಯಾರಿಸುತ್ತಾರೆ. ಇದರ ಪ್ರಯೋಜನಗಳ ಬಗ್ಗೆ ಬಹುತೇಕರಿಗೆ ತಿಳಿದಿಲ್ಲ.

ನಿಮಗೆ ತಿಳಿದಿರಲಿ, ಮೊಸರು ಪಚಡಿ ಆರೋಗ್ಯಕ್ಕೆ ಬಹಳ ಒಳ್ಳೆಯದು. ನಿಮ್ಮ ತೂಕ ನಷ್ಟಕ್ಕೆ ವಿಶೇಷವಾಗಿ ಕಾಳಜಿ ವಹಿಸುತ್ತದೆ. ಕಾರಣ, ಮೊಸರು ಪಚಡಿಯು ಜೀರ್ಣಕ್ರಿಯೆ ಮತ್ತು ಚಯಾಪಚಯ ಕ್ರಿಯೆಗೆ ಸಹಾಯ ಮಾಡುತ್ತದೆ. ಇವೆರಡೂ ತೂಕ ನಷ್ಟಕ್ಕೆ ಕಾರಣವಾಗುತ್ತದೆ. ಮೊಸರು ಪಚಡಿಯಲ್ಲಿ ಉತ್ತಮವಾದ ಬ್ಯಾಕ್ಟೀರಿಯಾ ಹೊಂದಿದ್ದು, ಕರುಳಿನ ಆರೋಗ್ಯವನ್ನು ಕಾಪಾಡುತ್ತದೆ.

## ಜೀರಿಗೆ ನೀರು

ತೂಕ ನಷ್ಟಕ್ಕೆ ಜೀರಿಗೆ ನೀರು ಒಂದು ರೀತಿಯ ಔಷಧಿ ಇದ್ದ ಹಾಗೆ. ರಾತ್ರಿಯಿಡೀ ನೆನೆಸಿದ ಜೀರಿಗೆ ನೀರನ್ನು ಕುಡಿಯುವುದು ನಿಮ್ಮ ಕರುಳಿನ ಆರೋಗ್ಯಕ್ಕೆ ತುಂಬಾ ಒಳ್ಳೆಯದು. ಇದು ಚಯಾಪಚಯ ಕ್ರಿಯೆಯನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸುವ ಮೂಲಕ ತೂಕ ನಷ್ಟಕ್ಕೆ ಸಹಾಯ ಮಾಡುತ್ತದೆ.

ಜೀರಿಗೆ ನೀರನ್ನು ಪ್ರತಿನಿತ್ಯ ಸೇವನೆ ಮಾಡಿ. ಇದರಿಂದ ನಿಮ್ಮ ತೂಕ ನಷ್ಟವನ್ನು ಇಳಿಸಿಕೊಳ್ಳಬಹುದು.

## ಅಜವಾನ ಕಾಳು

ಅಜವಾನ ಕಾಳು ಆಯುರ್ವೇದ ಔಷಧಿಯಾಗಿದ್ದು, ಅನೇಕ ರೋಗಗಳನ್ನು ಹುಟ್ಟಿನಲ್ಲಿಯೇ ಕೊಲ್ಲುತ್ತದೆ. ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಶೀತದ ವೈರಸ್‌ನ ವಿರುದ್ಧ ಹೋರಾಡಲು ಅಜವಾನ ಕಾಳು ಸಹಾಯ ಮಾಡುತ್ತದೆ.

**ಹೀಗೆ ಮಾಡಿ**

ಪ್ರತಿದಿನ ಅಜವಾನವನ್ನು ಖಾಲಿ ಹೊಟ್ಟೆಯಲ್ಲಿ ಸೇವನೆ ಮಾಡಿ. ಇದು ನಿಮ್ಮ ದೇಹದಲ್ಲಿರುವ ಹೆಚ್ಚುವರಿ ಕೊಬ್ಬಿನ ಮೇಲೆ ಪರಿಣಾಮಕಾರಿ ಎಂದು ತಜ್ಞರು ಸೂಚಿಸುತ್ತಾರೆ.