

# DIET WORKOUT TRANSFORMATION



**YOGOJU**  
DIET | WORKOUT | TRANSFORMATION

# सामान्यतः पूछे जाने वाले सवाल ॥

प्रिय विधार्थी मित्र

योगोजु में आपका स्वागत है ॥ एक जिज्ञाशु को काफी सारे प्रश्न होता है ॥ सारे प्रश्न के जवाब देना मुमकिन नहीं है किन्तु फिरभी कुछ प्रश्न के जवाब हमने दिए हैं जो निम्नलिखित हैं ॥

**1. योगोजु क्या है ??**

योगोजु एक फिटनेस कंसेप्ट है जो सिफु ऋषिराज जायसवाल एवं केन्सी उज्जवल जायसवाल जी ने डेवलोप किया है ॥

**2. योगोजु का मतलब क्या है ?**

योगोजु योग और गोजु मिलाकर बना हुआ शब्द है ॥ योग के विषय में हम सब ज्ञात हैं और गोजु एक जापानीस शब्द है जिसका मतलब शिव और शक्ति है ॥

**3. योगोजु कौन ज्वाइन कर सकता है ??**

सी या पुरुष, १२ से लेकर ५५ की उम्र तक कोई भी योगोजु ज्वाइन कर सकता है ॥

**4. योगोजु कोर्स का स्ट्रक्चर केसा है ??**

योगोजु कोर्स में अलग अलग लेवल है ॥

जैसे लेवल १। लेवल २ और आगे लेवल १० तक है ॥

लेवल १ फाउंडेशन लेवल है जैसे जैसे स्टूडेंट अभ्यास करके आगे जाएंगे वैसे वैसे अभ्यास कठोर एवं ज्यादा स्किल मांग लेगा ॥

शुरूआती लेवल से लेकर एडवांस योग करवाए जाएंगे ॥ हर लेवल ३ महीने का है ॥

**CALL US  
98243 58718  
999 875 5161**



5. योगोजु में कौनसी ट्रेनिंग दी जाती है ??

योग और प्राणायाम

योगिक वर्कआउट्स

स्ट्रेचिंग वर्कआउट्स

बॉडी वेइट वर्कआउट्स

प्राणायाम

डांस एरोबिक्स

डम्बल एरोबिक्स

स्टिक एरोबिक्स

एवं बहुत प्रकार की कसरत करवाई जाएंगी ॥

6. मुझे वजन बढ़ाना है !! मुझे वजन कम करना है !! मुझे सिर्फ फिटनेस के लिए करना है !!

क्या योगोजु काम करेंगा ??

ऊपर के तीनों सवालों का जवाब हां है !!

आप वजन बढ़ाने या कम करने या सिर्फ फिटनेस बनाये रखने के लिए योगोजु ज्वाइन कर सकते हैं ॥

योगोजु में डायट की गाइड लाइन दी जाएंगी विविधता पूर्ण वर्कआउट करवाए जाएंगे जिसे अच्छी तरह फॉलो करेंगे तो रिज़ल्ट जरूर मिलेगा ॥

7. ट्रेनिंग किस माध्यम से दी जाएंगी ?

ट्रेनिंग ज़ूम के माध्यम से दी जाएंगी ॥

8. फीस वगेरा क्या है ?? एक बेच में कितने स्टूडेंट्स है ?

पहला लेवल का फीस २५०० रुपए है यानी २५०० रुपए भर के आप तीन महीने का लेवल १ कर पाएंगे ॥

एक बेच में ८ इ १० स्टूडेंट्स होते हैं ॥

9. क्या सारे स्टूडेंट्स पर ध्यान दिया जाएगा ?? अगर अभ्यास के विषय में कोई प्रश्न / सवाल हो तो ?

सारे स्टूडेंट्स पर पूर्ण ध्यान दिया जाएगा ॥ अगर ह्यास के विषय में कोई सवाल है तो आप ज़रूर पूछ सकते हैं ॥

इसके इलावा हर १० दिन पर एक सवाल जवाब मीटिंग की जाएंगी ॥

**CALL US**

**98243 58718**

**999 875 5161**



**10 .**अगर मुझे आपने दिए हुए समय पर सेट नहीं होता ऐसे समय में क्या करना चाहिए ??  
अगर आपको कोई अन्य समय पर योगोजु करना है तो आप अपने मित्र एवम संबंधी को लेकर  
अगर पांच विधार्थी की बेच कर दे तो हम आपके समय पर एक नई बेच शुरू कर देंगे ॥

**11. आसन करवाएँगे ? प्राणायाम करवाएँगे ?**  
हा जी !! पर वह जैसे जैसे लेवल आगे बढ़ेंगा वैसे वैसे शिखाएँगे ॥

अंत में यह करनी का मार्ग है कथनी का मार्ग नहीं है ॥  
कसरत नहीं करो ,  
डायट नहीं करो  
बिना महेनत वजन कम करे ...  
हम आपको जूठी आशा नहीं देंगे ,  
हम उचित वर्कआउट करवाएँगे ,  
उचित डायट का गाइड लान देंगे ,  
और आपको तंदुरस्त बनाएँगे ॥  
बिना महेनत और उचित कीमत चुकाए बिना दुनिआ में कुछ हांसिल नहीं होता ॥

**CALL US**  
**98243 58718**  
**999 875 5161**





# YOGOJU

WORK OUT | DIET | TRANSFORMATION



### આદરણીય ઋષીરાજ સર અને ઉજ્જવલ સર

#### નમસ્કાર !!

એક ટિપિકલ ભારતીય સ્ત્રીની જેમ સવારે ૭ થી ૮ નો સમય ,મારા પોતાના માટે ,કસરત માટે ફુળવવાનું બહુજ અધં હતું .પણ મારા પતિ ના આગ્રહ અને આપની પ્રેરણા થી મે મેનેજ કર્યું .હું મારું ૮૦ કિલો વજન કેવા રીતે ઉતારીશ તે અંગે ખૂબ જ હતોત્સાહ માં હતી .શરીર માં રસ્ટ્રેન્થ પણ નહિ અને સોજા પણ ખૂબ રહેવા લાગ્યા હતા ,આત્મવિશ્વાસ પણ ડગવા લાગ્યો હતો .

ભૂતકાળ માં ડાયટ અને કસરત વગર મૌંઘા ભાવના ફૂડ સલિમેન્ટ્સ વડે વજન ઉતારવા ના અખતરા પણ કરી જોયા હતા ,પણ કહેવાય છે ને કે સખત મહેનત નો કોઈ વિકલ્પ નથી . બસ આપનો બનાવેલો ટ્રેનિંગ પ્રોગ્રામ ,ડાયટ અને આપની પ્રેરણા થી દૂર હોવા છતાં ઓનલાઇન પ્રોગ્રામ વડે અને આપના પર્શનલ દેખરેખ હેઠળ ૮૦ કિલો માંથી મેં માત્ર (૬ જુલાઈ થી ૬ ઓક્ટોબર ૨૦૨૦ ) ત્રણ જ મહિના માં સાડા ૬ કિલો વજન ઉતાર્યું છે અને હાલમાં મારું વજન ૭૩.૫ કિલો કર્યું છે.

શરીર નું વજન ઉતાર્યું ,સોજા ગાયબ અને સૌથી મહત્વ નું શિસ્તતા વાળી જીવનશૈલી બનાવવાની પ્રેરણા મળી ,મારા માટે યોગોજુ લેવલ ૧ અદ્ભુત અનુભવ રહ્યો અને અત્યારે લેવલ ૨ જોઈન કરી લીધું છે .

(આપની જાણ માટે અત્યારે ૬ નવેમ્બર ૨૦૨૦ ના રોજ ગૌરી બેન નું વજન ૭૦.૭ કિલો છે)

# **YOGOJU**

FITNESS FIRST



## TESTIMONIAL

KINJAL MODI, AHMEDABAD

YOGOJU LEVEL 1 STUDENT FIRST BATCH



Respected sir,

Learning and practicing yoga and aerobics on zoom is very much preferable in current scenario. But I was not quite sure of how it would feel like, as it was first time online for me. And I must say the whole plan was conducted and executed really well. All the sessions were carried out with adequate personal guidance and supported by proper diet and nutrition plan.I was able to bring down my weight to 54kg from 58kg.in a period of 3 months. Not just that I also had some stiffness in muscles in past few months which is absolutely fine now. I can feel enhanced level of energy. So, yes! Journey of **YOGOJU** was a great experience ! Thanking you.

# **YOGOJU**

FITNESS FIRST



## TESTIMONIAL

GRISHMA VAKIL,DUBAI

YOGOJU LEVEL 1 STUDENT,FIRST BATCH



Respected sir,

Since I have been training with you, I have more energy, I sleep better, and I feel better about myself. You keep me interested and motivated, and I love the improvement in my body.I never thought that I can loose my weight through zoom.Thanking you for being flexible with your schedule, and ensuring I get the most out of the time I have with you.I have lost my weight 68.8 kg to 64.5 kg.Thank you for breathing fresh air into my life.You take great care of me and I am thrilled to be on this fitness journey with YOGOJU!

Thank you so much for everything..

Ujjawal Sir and Rushiraj Sir..

Thank you.



WHEN YOU ARE LIVING THE BEST VERSION OF YOURSELF,  
YOU INSPIRE OTHERS TO LIVE THE BEST VERSIONS OF THEMSELVES.



## PRABHA YOGOJU LEVEL 2



**Before**



**After**

**Y O G O J U**

♡
▷
▢
☰

**9824358718**

WHEN YOU ARE LIVING THE BEST VERSION OF YOURSELF,  
YOU INSPIRE OTHERS TO LIVE THE BEST VERSIONS OF THEMSELVES.



## MANSI YOGOJU LEVEL 2