

नमस्कार दोस्तों , कैसे हो आप सभी उम्मीद है बहुत अच्छे होंगे। स्वागत है आपका kilo fitness and lifestyle Channel में जहां हम करते हैं काम की बात no फालतू बात। दोस्तों आज मैं आपको बताने जारा हूं 5 ऐसे products जो weight loss नहीं करते।

1). Green Tea : Green tea को planet पर healthiest beverages में से एक माना जाता है।

यह antioxidants से भरा हुआ है जिसके कई health benefits हैं जैसे -

- यह Brain के function में सुधार करती हैं
- इसके Antioxidants कुछ cancer के खतरे को कम करते हैं |
- Type 2 diabetes को रोकने में help करता है |

- cardiovascular disease को रोकने में मदद करता है ।
 - आपको लंबे समय तक जीने में मदद करता है ।
- आदि.....

लेकिन इसका weight loss से कुछ खास लेना-देना नहीं है। अकेले Green tea से कुछ खास नहीं होगा। लगभग 12 सप्ताह के average studies के बाद देखा गया weight loss काफी insignificant है green tea पीने से। दूसरी ओर, लगभग सभी प्रभाव exercise, diet control और मुख्य रूप से caffeine के साथ देखा गया। 12 सप्ताह के बाद बड़ा अंतर सिर्फ 1.78 kg देखा गया, और वह भी जब balanced and healthy diet and regular physical exercise के साथ जोड़ा गया। इसलिए, Green tea या किसी अन्य प्रकार की

चाय with no doubt एक excellent beverage है और इसके कई स्वास्थ्य लाभ हैं। लेकिन weight loss पर असर बहुत कम होता है। यह कोई जादुई हिस्सा नहीं है, जैसा कि कई dieticians, coaches and websites ने झूठा दावा किया है। अपने आप को यह विश्वास दिलाना बंद करें कि यदि आप केवल Green tea पीते हैं तो weight/fat loss में बहुत तेजी आएगी। यह नहीं होगा। जरूरी बातें अभी भी वही हैं, यानी अच्छे पुराने कठिन workouts और clean diet ।

2. CHIA SEEDS

