

# ડાયેટ ચાર્ટ

નોંધ : ડાયેટ ચાલુ કાર્ય પહેલા વજન કરાવી લેવું.

પ્રથમ દિવસ : દિવસ દરમ્યાન કેળા સિવાયનાં બધાજ ફૂટ ખાવા. પ્રમાણ જાળવવાની જરૂર નથી, ભાવે તેટલા લઈ શકાય.

બીજો દિવસ : સવારે નાસ્તામાં એક મોટું બટેટુ તાપ ઉપર શેકીને મીઠું મરચું મસાલો છાતીને લેવું તથા દિવસ દરમ્યાન બાફેલા શાકભાજી તથા કાચું સલાડ લેવું.

ત્રીજો દિવસ : શક્કરિયા બટેટા કેળા સિવાયનાં બધાજ ફૂટ તથા શાકભાજી તથા કાચું સલાડ લેવું.

ચોથો દિવસ : દિવસ દરમ્યાન આઠ કેળા લેવા તથા એક વાટકો ગાયનું દૂધ લેવું, આમ છતાં જરૂર પડે તો કાંદા ટામેટા અને કોબીયનું સુપ લેવું.

પાંચમો દિવસ : છ મોટા ટામેટા તથા એક વાટકો મસુરની દાળને સુપ લેવો તથા દિવસ દરમ્યાન ૧૧ ગ્લાસ પાણી પીવું. રોજનું ૮ થી ૧૦ ગ્લાસ પાણી પીવું જરૂરી છે.

છઠ્ઠો દિવસ : શક્કરિયા - બટેટા સિવાયના બધાજ શાકભાજી તથા કાચું સલાડ લેવું. તથા એક વાટકો મસુરની દાળ લેવી.

સાતમો દિવસ : શક્કરિયા - બટેટા સિવાયના બધાજ શાકભાજી તથા કાચું સલાડ લેવું. તથા એક વાટકો ખીચડીયા ચોખા ઓસાવીને લેવા અને દિવસ દરમ્યાન કોઈપણ ફૂટનો બે ગ્લાસ રસ પી શકાય.

નોંધ : આઠમાં દિવસથી બે દિવસ ચાલુ ભોજન લેવું પછી પાછું સાલડ ચાલુ કરવું. દસકિલો વજન ઉતર્યા પછી એક મહિનો ચાલુ ભોજન લેવું. વધારે વજન ઉતારવાનો આગ્રહ રાખવો નહિ. નિયમિત રીતે વજન કરાવી લેવું.