



My Dip Diet

For :

Name : Prabhu Padayachi

Age : 39

Body Weight : 70

Important (Along With The Diet)

- -Stop Plate 2 in Lunch or Dinner
- -Chew 6-7 Tulsi Leaves with 2gm of Ginger
Empty Stomach @ Morning.
- -Include 3-4 types of green leaves in Diet.
- -Add Turmeric Powder half TSP, Coriander Seeds 1 TSP, Fenugreek Seeds 1 TSP, Cumin Seeds half TSP in 100ml water boil it for 5min. Sip it while warm (3 times a Day)
-
-
-

- For the first 15 days: Whatever you eat, eat it in the bracket of 8 hours, like from 10 am to 6 pm

For the next 15 days, eat in the bracket of 10 hours, like 8 am to 6 pm

After 1 month, eat in the bracket of 12 hours, like 7 in the morning to 7 in the evening

- पहले 15 दिन तक : जो भी खाए 8 घण्टे के बीच (मतलब 16 घंटे के अंतराल पर) ही खाए, जैसे सुबह 10 बजे से शाम के 6 बजे के बीच ही खाएं

अगले 15 दिन 10 घंटे के बीच (मतलब 14 घंटे के अंतराल पर) ही खाए, जैसे सुबह 8 बजे से शाम 6 बजे तक

1 महीने के बाद 12 घंटे के बीच (मतलब 14 घंटे के अंतराल पर) ही खाएं, जैसे सुबह 7 से शाम 7 तक

Consult With The Expert [Click Here](#)

Step:1 Breakfast (नाश्ता)



**Eat Only 3-4 Types Of Fruits till 12:00 PM
Minimum Qty. : 700 Grams**

दोपहर 12:00 बजे तक केवल 3-4 प्रकार के फल खाएं कम से कम : 700 ग्राम

Step: 2 Lunch/Dinner

(दोपहर और रात का भोजन)

Always eat your lunch/dinner in 2 plates (Plate1 & Plate2)

हमेशा अपना लंच / डिनर 2 प्लेटों में खाएं (प्लेट 1 और प्लेट 2)



Plate 1



Plate 2



Plate 1 should consist of 4 types of vegetables like carrot, tomato, radish and cucumber, which you can eat in raw form

Minimum Qty. : 350 Grams

प्लेट 1 में गाजर, टमाटर, मूली और ककड़ी जैसी 4 प्रकार की सब्जियां होनी चाहिए, जिन्हें आप कच्चे रूप में खा सकते हैं।
कम से कम : 350 ग्राम



Plate 2 consists of homely cooked vegetarian food with negligible salt and oil.

प्लेट 2 में कम नमक और तेल के साथ घरेलू पकाया हुआ शाकाहारी भोजन होना चाहिए।

Note : First finish eating plate 1, Then take plate 2 as much as you want to eat. The rules for lunch and dinner are the same ; however, we must remember to try to finish dinner by 7pm.

पहले खाने की प्लेट 1 को समाप्त करें। फिर प्लेट 2 को जितना आप खाना चाहें ले लें। दोपहर और रात के खाने के नियम समान हैं; हालाँकि, हमें शाम 7 बजे तक डिनर खत्म करने की कोशिश करनी चाहिए।

Extra Snacking (अल्पाहार)



- ★ Eat 3-4 Types of Green Leaves Daily, Minimum 70 Grams.
- ★ Sprouts 70 Grams.
- ★ Dry Fruits 70 Grams.
- ★ Coconut water.
- ★ Fruit Juices.
- ★ Try exposing your body to 45 minutes of sunshine on a daily basis.
- ★ Deep Breathing Pranayama and Yoga Exercises at least for 30 mins.
- ★ Barefoot Walk on Earth at least for 15 Mins Daily. Or Zero Volt Therapy किट के साथ 6 घंटे रोज अर्थिंग थेरेपी करे | Do earthing therapy daily for 6 hours with zero volt therapy kit.
- ★ [You Can Buy ZVT Kit here](#) Order Now
- ★ Avoid RO Filtered Water, Drink Tap Water instead

Hunza Tea

: 1-2 time a day, probably 30 minutes after meal.

Ingredients and recipe: 100 ml water, 4 mint leaves, 4 basil leaves, 1 pod green cardamoms, $\frac{1}{4}$ inch cinnamon stick or $\frac{1}{2}$ teaspoon cinnamon powder, 2gm fresh ginger, 5gm fennel, 5 gm jaggery or raw honey, lemon juice 2ml

Method: Add filtered water in a pan. Add all the ingredients and simmer for 5-7 minutes. Add lemon juice to taste and serve.

दिन में 1-2 बार, भोजन के 30 मिनट बाद।

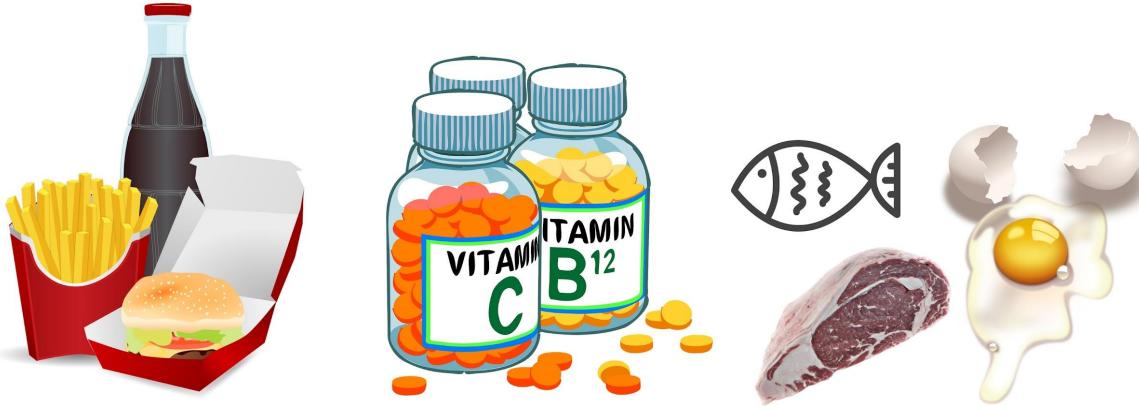
सामग्री और नुस्खा: 100 मिली पानी, 4 पुदीने के पत्ते, 4 तुलसी के पत्ते, 1 फली हरी इलायची, $\frac{1}{4}$ इंच दालचीनी स्टिक या $\frac{1}{2}$ चम्मच दालचीनी पाउडर, 2 ग्राम ताजा अदरक, 5 ग्राम सौंफ, 5 ग्राम गुड़ या कच्चा शहद, नींबू रस 2 मि.ली

विधि : एक पतीले में 1 कप साफ पानी डालें। सभी सामग्री डालकर 5-7 मिनट तक पकाएं। स्वादानुसार नींबू का रस डालें और परोसें।



Buy Now shop.biswaroop.in

Step: 3 Avoid (परहेज)



- 1. Tea, Coffee, Cold Drinks, Alcoholic Drinks.**
- 2. Animal food & Dairy Products, including milk.**
- 3. Multivitamin tonic and capsules.**
- 4. Refined and packed food.**

This is only a change in your routine and eating habits, it is not a complete treatment for any particular disease, so the treatment or medicines are advised according to your doctor.

यह मात्र आपकी दिनचर्या और खानपान की आदतों में बदलाव है, किसी बीमारी विशेष का संपूर्ण उपचार नहीं है, अतः दवाओं का निर्धारण अपने डॉक्टर के अनुरूप ही करें।

*We Are Not Responsible for Any Medical Emergencies Neither this diet works during such situations .
If You Want To Know More About The DIP Diet, [Click Here](#)*

By:-



Vikram Singh Meena

Internationally Accredited Nutritional Therapist

(Lincoln University Malaysia)

Diploma in Nutrition

Fab Academy Fabulous Body Inc.

California, United States

NICE & WISE Expert

in Dr Biswaroop Roy's Team

Certified by Indo-Vietnam Medical Board

Emergency & Pain Management Paramedic

in Dr Biswaroop Roy's Team

Certified by Shridhar University, India

www.DipDiet.in

thedipdiet@gmail.com

+91 9983 067 717

Join Us

[Facebook](#)

[Telegram](#)

[Whatsapp](#)

[Youtube](#)