Diet tips

.કોઈપણ ૨ ટાઈમ - ૮ કલાકમાં જમી લેવું, ૫૫ મીનીટ સુધી જમી શકો, ૧૬ કલાક ભૂખ્યાપેટે રહેવું...

.વચ્ચેનાં સમય કશું જ મોઢામાં ચાખવા ખાતર પણ ન ખાવું ફક્ત પાણી જ પીવું.

.મોળી છાશ, મોળી પાણી જેવી ચા, ટામેટુ, ગ્રીન ટી, તરોપાનું પાણી જરૂર પડે તો લઈ શકો.

સૂતાં ૪ કલાક પહેલા જમી લેવું.

- અનાજમાં ઘઉંની જગ્યા પર જવ, જુવાર, મકાઈ, બાજરો, રાગી વધારવા.

.પ્રોટીન યુક્ત માટે કઠોળ, દૂધ, દહીં, છાસ, પનીર.

- ૧૦૦ ગ્રામ બદામ, અખરોટ, કાજુ, રાગી, ઓટસ.

.મગજતરી, સુર્યમુખીનાં બી, સિયાસીડ, અળસી, પમકીન સીડ શેકીને, ક્રશ કરી પ્રોટીન પાવડર દૂધ સાથે લેવો.

.ફાઈબર વાળો ખોરાક - ઈશબગુલ, તકમરીયા, ફાડા, થુલી, સલાડ વધારવા.

.ખાંડ, મધ, ફુટ જ્યુશ, મેંદો, બટેકા, તીખું-તળેલુ, આથા વાળુ, વાસી ખોરાક, બહારનાં નાસ્તા બંધ કરવા.

.ખાંડ-મધનાં બદલે સ્ટિવ્યા વનસ્પતિનો પાવડર, ૦ કેલેરી વાપરવો.

- ૪૫ મિનિટ કસરત કરવી.