

## વજન ઉતારવા માટે ની આહાર યોજના :

- સવારે અને રાત્રે ૧ ગ્લાસ ગરમ પાણી માં ૧ ચમચી મધ ઉમેરી નરણા કોઠે પીવું .
- સવારે નાસ્તા માં ફણગાવેલા કે બાફેલા મગ ,થોડા તલ માં વઘરેલા મમરા મગ કે ભાત અથવા સફરજન, ચીકુ ,પપૈયાં વગેરે લઈ શકાય .
- એકાદ કપ મલાઈ વગર ની કોફી કે ચા ખાંડ વગર લઈ શકાય
- બપોરે તથા સાંજે જમવામાં લોટ ની વસ્તુ જેમ કે રોટલી ,ભાખરી , ખાખરા ,બ્રેડ ,બિસ્કિટ , રોટલો સંપૂર્ણ બંધ .
- જવ, જુવાર, રાગી કે મગ ના લોટ ની ભાખરી કે રોટલી લઈ શકાય
- મગ ,મગ ની દાળ , તુવેર ની દાળ ,ભાત ,થોડા તેલ માં વઘારેલું ઓછા મરચાં વાળું અને પાણી વઘારે વાળું શાક અથવા સૂપ તેમજ તાજી બનાવેલી મોળી છાસ વગેરે ઈચ્છા મુજબ લેવું
- કાચા શાકભાજી માં માત્ર ટામેટાં ,ગાજર ,કે કાકડી લેવા , તેમાં કાલામરી તથા સંચળ ભભરાવવું .
- દહી ,મીઠાઈ,તેલ,દૂધ ,ઘી (ઓછા પ્રમાણ) માં લેવું , તેલ કરતાં ઘી સારું
- ડુંગળી ,બટેટા,ભીંડા,ગુવાર,તથા ફિજ ની વસ્તુ બંધ .
- દિવસ દરમિયાન ભૂખ લાગે ત્યારે બાફેલા વઘારેલ મગ મમરા , ભાત, પુલાવ, પૌંઆ ,અથવા ફળ ,કે ફળોના રસ જેવાકે સફરજન, ચીકુ, અનાનાસ ,દ્રાક્ષ,કેરી,તડબૂચ,વગેરે લઈ શકે તેમ થોડા કાલમરી તથા સંચળ છાંટવું . (ચીકુ સિવાય)
- કાજુ ,કિસમિસ,બદામ, ચારોળી,પિસ્તા . વગેરે ચાવીને ૫-૧૦ નંગ લેવા
- ઉપાવસ બંધ,ભૂખ્યા ના રહેવું ,ભૂખ લાગે ત્યારે જલદી થી પચી જાય એવો ખોરાક લેવો ,
- દિવસે સૂવું નહીં
- રોજ ૪૫ મિનિટ કસરત કરવી અથવા સુર્ય નમસ્કાર કરવા .
- ચિંતા ,ગુસ્સો , ઉજાગરા કે ઉપવાસ બંધ
- ઠંડુ પાણી સદંતર બંધ .
- ખાંડ -ઘઉં-તેલ -દિવસ ની ઊંઘ વજન વધારવા માં અગત્ય નો ફાળો છે .

## DR HASMUKH PATEL.

BAMS, CCH (CERTI.IN CHIND HEALTH), CSD (CERT. IN SKIN DIESES), CYS(CERT. IN YOG SCIENCE), CIN(CERT. IN

**+91 98251 99542 / +9196875 17182**

5-6, Jayshakti Society, Nr. Revamani Hall, Jantanagar Road, Ghatlodia, Ahmedabad - 380061

Web: [www.aeternuswellnes.com](http://www.aeternuswellnes.com) • Email: [wellnessaeternus@gmail.com](mailto:wellnessaeternus@gmail.com)