



इंटरमिट्ट फास्टिंग

-by Dr. Jagannath Dixit



वीडियो देखने के लिए स्कैन करें

यह योजना 3 महीने तक चलेगी

मुख्य पॉइंट्स

1

- पुरे दिनमें केवल 2 बार भोजन करें. उस समय की पहचान करें जब आप वास्तव में भूखे हों। समय को न पहचान सकें तो प्रातः **9 बजे - सायं 6 बजे** या **1 बजे - रात्रि 9 बजे** भोजन ग्रहण करें। एक सप्ताह में आप अपने वास्तविक समय पर स्थाई हो जाएंगे।
- भोजन के बीच में कुछ भी न खाएं
- अपना भोजन अधिकतम 55 मिनट में समाप्त करें
- खाने में मीठे की मात्रा कम कर दें

खाद्य पैटर्न

2

भोजन के दौरान भोजन सेवन का क्रम:

1. सबसे पहले फल/ सूखे मेवे
2. सलाद और अंकुरित अनाज
3. सामान्य भोजन करें (रोटी-सब्जी-दाल-चावल-छाछ)
4. यदि आवश्यक हो तो दूध लें

खाद्य पदार्थों की अनुमति

3

दो भोजन के बीच में यह खाद्य पदार्थों की अनुमति है :

- पानी
- घर का बना पतला छाछ (200 मिली पानी में 10 से 15 मिली (2 चम्मच) दही मिलाकर बनाए)
- काली चाय / हरी चाय / नींबू पानी (सभी प्रकारकी चीनी के बिना)
- नारियल पानी (बिना मलाई के)
- अधिकतम 1 टमाटर
- लौंग (मुंह की दुर्गंध से बचाव)
- आदर्श रूप से केवल पानी ले

व्यायाम

4

व्यायाम जरूरी है

किसी भी प्रकार का व्यायाम जो आपकी हृदय गति को बढ़ाता है, वह किया जा सकता है। वॉकिंग / चलना, साइकिल चलाना। वॉकिंग में 45 मिनट में 4.5 किमी वॉक करें हफ्ते में कम से कम 5 दिन रोजाना 45 मिनट एक्सरसाइज करें।

इंटरमिट्टेंट फास्टिंगके फायदे

1 चर्बीका घटना



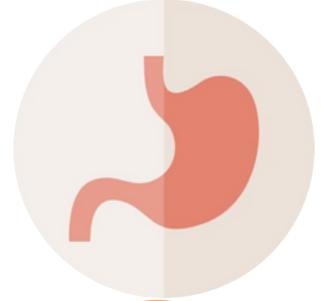
2 ब्लड शुगर को नियंत्रित करता है



3 रक्तचाप कम करता है



4 पाचन में सुधार करता है



5 जलन और सूजन को कम करता है



6 मस्तिष्क शक्ति को बढ़ाता है

