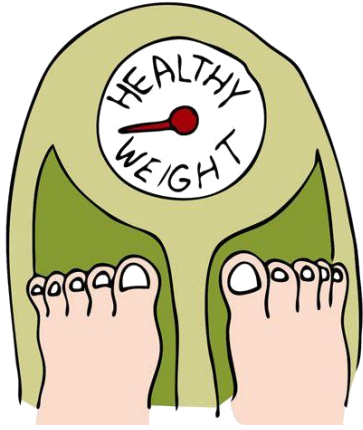


वजन व्यवस्थापनको ५ वटा सुभावहरू

१

आफ्नो शरीरको मास इन्डेक्स स्वस्थ सीमामा (18.5 – 22.9kg/m²) राख्नुहोस् (weight in kg/ (height in meters)²) । आफ्नो शरीरको बोसो प्रतिसत र मांसपेशी बुझ्नाले आफ्नो शरीरको संरचनाको निर्धारण गर्न सहयोग पुऱ्याउँछ ।



३

पेय पर्दाथको लागि पानी सबैभन्दा राम्रो हो । सफ्ट ड्रिक्स, बोतलमा भएको रसहरू वा प्याकेज पेय पर्दाथमा चिनी ज्यादा हुन्छ र बढी क्यालोरी दिन्छ । पानीको मात्रा पुरा गर्न चिनी बिनाको चिया वा पेय पर्दाथ छान्ने कोसिस गर्नुहोस् ।



४

जनावरको बोसो र छालामा क्यालोरी ज्यादा हुन्छ जसले शरीरको वजन बढाउँछ । पकाउनु वा खानु अघि तिनीहरूलाई छाट्न याद गर्नुहोस् । पुरा तर भएको डेयरी पर्दाथको सट्टा कम बोसो वा स्कीम डेयरी पर्दाथ प्रयोग गर्नाले क्यालोरी कम सेवन गर्न मद्दत गर्छ ।



Nepali Version

२

फलफूल र सागसब्जीमा फाईबर र पानीको मात्रामा ज्यादा हुन्छ जसले गर्दा छिटो भरिपूर्ण हुन्छ । प्रत्येक दिन कम से कम २ वटा मध्यम आकारको फलफूल र एउटा कचौराको आधा जति पकाएको सागसब्जी खानुहोस् । पोषण र एन्टीअक्सीडेन्ट बढाउनलाई दिनमा विभिन्न रंगको फलफूल र सागसब्जीहरू छान्नुहोस् ।



५

बफाउने, उमाल्ने, बेकिंग गर्ने र कम तेलमा फ्राई गर्नेहरू राम्रो पकाउने विधिहरू हुन् । तरकारी बनाउदा नरिबलको क्रीम वा घीको सट्टा दूध वा कम बोसो भएको दही प्रयोग गर्नाले बोसो कम गर्न मद्दत गर्छ ।

