

# वजन प्रबंधनके लिए ५ उपाय

Hindi Version

१

आपका वडी मास इन्डेक्स (BMI) स्वस्थ सीमामे (18.5-22.9kg/m<sup>2</sup>) रखिये (weight in kg/ (height in meters)<sup>2</sup>)। आपका शरीर की चर्बी प्रतिशत और मांसपेशी समझने से आपका शरीर संरचनाके निर्धारित करने के लिये भि सहायता देता है।



२

फल और सबजी फाईबर और पानीके मात्रा ज्यादा होता है, जिस्के वजा से जल्दी सुंतस्त होते हैं। हरेक दिन कम से कम २ मध्यम आकारके फल और १.५ कटोरा पकाया हुवा सब्जीयां खाये। पोषक तत्वों और एन्टीअक्सीडेन्ट बढ़ाने के लिये अलग रंग की फल और सब्जीयां चुनें।



३

पेय पर्दाथके लिये पानी सबसे अच्छा विकल्प है। सफ्ट ड्रिक्स, बोटलका जुस या पैकेज्ड पेय पर्दाथमे चिनी ज्यादा होता है और अतिरिक्त कैलोरी प्रदान करता है। पानि की मात्रा पुरा करने के लिये चिनी बगैर की चाय और पेय चुनें।



४

जानवरके वसा और त्वचामे क्यालोरी ज्यादा होता है, जिस्के वजा से शरीरके वजन बढ़ता है। खाना पकाने या खाने से पहले उन्हें ट्रिम करने याद करें। पुरा क्रीम डेयरी की जगह कम बोसो या स्कीम डेयरी इस्तमाल करने से क्यालोरी सेवन कम करने के लिये मद्दत करता है।



५

बफाना, उबलना, बेकिंग और कम तेलमे फ्राइ करना खाना पकानेका अच्छा तरीके हैं। करी बनाने मे नारियल के क्रीम या घी के स्कीम दूध या कम वस वाला दही से बदलने से वस कम करना और क्यालोरी कम करना मद्दत करता है।

