ওজন কমাতে সেরা চিয়াসীড ও লেবু আর অনুসরণ কিটো ডায়েট ফর্মুলা !

চিয়া সিড বা চিয়া বীজ মরু অঞ্চলে জন্মানো সালভিয়া হিসপানিকা (Salvia Hispanica) উদ্ভিদের বীজ। চিয়া সীড সব ধরণের আবহাওয়ায় হয়। চিয়া বীজ সাদা ও কালো রং এর এবং তিলের মত ছোট সাইজের হয়। ওজন কমাতে চিয়া সীড খুবই কার্যকরী ও প্রমাণিত বলে সারা বিশ্বের ফাস্টফুড দোকানে এটি ব্যবহার হয় এবং পাওয়াও যায়।

নিশ্চিত ওজন কমাতে কিটো-ডায়েট পদ্ধতি:

গত কয়েক বছরে কিটো ডায়েটের জনপ্রিয়তা বেড়েছে চোখে পড়ার মতো। যারা নিজেদের স্বাস্থ্য নিয়ে সচেতন থাকেন এবং এ নিয়ে জানা-শোনার চেষ্টা করেন তাদের কাছে কিটো বা কিটোজনিক ডায়েট একটি বেশ পরিচিত নাম। এই ডায়েটে খাদ্যতালিকায় কার্বোহাইড্রেট বা শর্করার পরিমাণ একেবারে কমিয়ে পরিমাণমতো প্রোটিন ও চর্বি যোগ করে। এতে পেটের খিদে ও শরীরের ওজন কমে যায় খুব সহজেই। চলুন জেনে নেই ওজন কমাতে কিটো ডায়েট করার পদ্ধতি।

★ ১ম সাতদিনঃ-ফ্যাট এডাপটেশন।

★ সকালঃ-

১. ফজর এর পরে ৩০-৪০ মিনিট হাটতে হবে।

২. হেটে এসে এক গ্লাস কুসুম গরম পানিতে ১ চা চামচ আপেল সাইডার ভিনেগার ও একটু লেবুর রস দিয়ে পান করতে হবে।

৩. ঘি দিয়ে ভেজে দুটি ডিম খেতে হবে।তবে যত দেরীতে খাওয়া যায় ততো ভাল। সাথে সালাদ খাওয়া যাবে।

৪. এক কাপ গ্রীন টি।

★ দুপুরঃ-

১. প্রচুর পরিমাণে সবুজ শাকসবজি খেতে হবে।

২.শশা+টমেটো+কাচা মরিচ ইত্যাদি দিয়ে সালাদ।

৩. সামুদ্রিক মাছ/তৈলাক্ত মাছ/মাছের ডিম/মুরগি/গরুর মাংস ইত্যাদি অল্প পরিমাণে খেতে হবে।

★ বিকেলঃ-

১. মাখন/বাটার দিয়ে ভেজে চীনা বাদাম খেতে হবে। (কাজু বা পেস্তা বাদাম ও খাওয়া যায় তবে সেটা দাম বেশি)

২. বুলেট কপিঃ(মাখন অথবা বাটার +নারিকেল তেল+কফি তিনটির সংমিশ্রণে ভেলেন্ডারে বুলেট কফি বানানো সহজ)

★ রাতঃ-

১. রাতের খাবার দুপুরের খাবারের মতোই হবে।

২. সন্ধ্যা ৭-৮ টার মধ্যে রাতের খাবার শেষ করতে হবে।

৩. রাতের খাবার খেয়ে ১০/১৫ মিনিট হাটতে হবে।

৪. রাত ১০ টার মধ্যেই ঘুমাতে যেতে হবে।

★ প্রচুর পরিমাণে পানি খেতে হবে।পানিতে লবন মিশাতে হবে।

★ খাওয়া যাবে নাঃ-

১. চাল তথা শর্করা জাতীয় খাবার= যেমনঃ ভাত,চালের গুড়ার পিঠা ইত্যাদি।

২. গম জাতীয় খাবারঃ রুটি,পরোটা,পাউরুটি,বিস্কেট।

৩. দুধ ও দুধের চা।

৪. সব ধরনের ফল ডায়েট চলাকালীন সময়ে।

৫.পানের সাথে জর্দ্দা, সিগারেট বা তামাক   জাতীয় খাবার।

৬. চিনি জাতীয় খাবার।

৭. প্রসেসড ফুড,ফাষ্ট ফুড ইত্যাদি।

★ পরবর্তী সাতদিনঃ-

\*\* সাতদিন ফ্যাট এডাপটেশন করার পর রোজা বা ফাস্টিং শুরু করতে হবে।

\*\* এই সময়ে অতিরিক্ত চর্বি ফুয়েল আকারে গলে মেদ ও ওজন কমা শুরু হবে ইনশাআল্লাহ।

★ ইফতারঃ-

১. ঘি দিয়ে ভেজে ডিম।

২. মাখন বা বাটারে ভাজা বাদাম।

৩. আপেল সাইডার ভিনেগার ১চা চামচ এক গ্লাস পানিতে ঢেলে লেবুর রস মিশিয়ে খেতে হবে।

৪. সম্ভব হলে একটি কচি ডাব।

★ রাতের খাবারঃ-

১. প্রচুর পরিমানে সবুজ শাকসবজি।

২. মাছ/মাংস/গরুর কলিজা ইত্যাদি অল্প পরিমাণে খেতে হবে।

৪.সালাদ।

৫.\* রাত-৮ টার মধ্যেই রাতের খাবার খেতে হবে\*

★ সেহরিঃ-

★ প্রচুর পরিমাণে পানি খেতে হবে,অন্য কিছু  না খাওয়া ভাল ফল দেবে।

★ সকালে হাটতে হবে। গায়ে রোদ লাগাতে হবে।

★ পরবর্তী ২ দিন-ওয়াটার ফাস্টিং।

মানেঃ কেবল পানি খেয়ে জীবন ধারণ। দুইদিন খাবেন নিম্নের পানীয়।

১. দিনের সকল খাবার ৪-৬ ঘন্টার মধ্যে শেষ করতে হবে।

২. প্রচুর পানি খেতে হবে।

৩. গ্রীন টি খাওয়া যাবে।

৪. বুলেট কফি খাওয়া যাবে।

৫. লেবু চা খাওয়া যাবে তবে তা চিনি ছাড়া।

৬. পানিতে লবণ মিশিয়ে খেতে হবে।

৭. ডাবের পানি খাওয়া যাবে।

★ করনীয়ঃ-

★ নিয়মিত ডায়াবেটিস চেক করতে হবে।

★ নিয়মিত প্রেশার চেক করতে হবে।

★ অবশ্যই কোয়ালিটি স্লিপ নিশ্চিত করতে হবে।

স্লিপ ঘুমের প্রয়োজনঃ

জি, রাতে পরিমিত ঘুম গুরুত্বপূর্ণ।  রাত ১১টার মধ্যে ঘুমাতে হবে।  ঘুমানোর ৩/৪ ঘণ্টা আগে খাওয়া শেষ করতে হবে এবং ঘুম থেকে উঠেই কিছু খাওয়া যাবে না। দেরি করে খেতে হবে।

আবার ওজন বেড়ে যাবেঃ

যদি প্রয়োজনের তুলনায় অতিরিক্ত শর্করা ও চিনি খাওয়া শুরু হয়। কেননা রক্তের অতিরিক্ত গ্লুকোজ সর্বদা চর্বিতে পরিণত হয়।

বিঃদ্রঃ কিটো ডায়েট অনুসরণ না করতে পারলে অন্তত কুসুম গরম পানিতে লেবুর রস মিশিয়ে প্রতিদিন দুইবার ও চিয়াবীজ রাতে ভিজিয়ে সকালে একবার খেলেও ওজন কমে যাবে পাশাপাশি সকাল বিকালে ব্যায়মে হয়ে উঠবে যে কেউ স্লিম।

তারপরও উচ্চতা অনুযায়ী কাংখিত সাফল্য না হলে পুনরায় আগের নিয়মে দ্বিতীয় দফা "কিটোডায়েট আরম্ভ করা যেতে পারে। তবে ডাক্তার জাহাঙ্গীর কবির এর পরামর্শ নেয়া দরকার।