পেটের ভুড়ি বা মেদ কমানোর

কিছু উপায়ঃ

(১) সব ধরনের মিস্টি জাতীয় খাবার বন্ধ করুন। চিনি একেবারেই খাবেন না। এমনকি মিস্টি জাতীয় ফলও খাবেন না। কয়েক মাসের জন্য এগুলো বন্ধ রাখুন।

(২) সকালে ঘুম থেকে উঠে ১ মগ/গ্লাস হালকা গরম পানিতে পুরো ১ টি লেবুর রস দিয়ে ভালো করে মিশিয়ে খেয়ে নিন। খাটি মধু জোগাড় করতে পারলে ১ চা চামচ মধু মিশিয়ে নিন।

(৩) লেবু পানি খেয়ে হাঁটার জুতো পরে হাঁটতে বের হয়ে যান। আস্তে আস্তে হাঁটা শুরু করে ধীরে ধীরে হাঁটার গতি বাড়াবেন। যতটা জোরে সম্ভব হাঁটতে থাকুন। এভাবে টানা ৩০ মিনিট হাঁটুন। দিন দিন একটানা হাঁটার সময় বাড়ান। ৩০/৩৫/৪০/৪৫/৫০/৫৫/৬০ মিনিট পর্যন্ত টানা হাঁটুন। হাঁটা শেষ হলে কিছু ফিরি হ্যান্ড এক্সারসাইজ করুন।

(৪) সব ধরনের কোমল পানীয় পান করা বন্ধ করুন।

(৫) কার্বোহাইড্রেট জাতীয় খাবারও অনেক কমিয়ে দিতে হবে। সকালে পাতলা ২ টি লাল আটার রুটি সাথে ১ টি ডিম পোঁচ এবং ১ বাটি সব্জি খান।

(৬) দুপুরে ভাতের চামচে এক থেকে দেড় চামচ ভাত নিন। বেশি করে সব্জি মাছ সালাদ দিয়ে পেট ভরুন। আগে তরকারি দিয়ে ভাত খেতেন, এখন ভাত দিয়ে তরকারি খাবেন।

(৬) বিকেলে আবার হালকা ১ গ্লাস কুসুম গরম পানিতে ১ টি লেবুর 🍋 রস মিশিয়ে খেয়ে নিন। সাথে ১/২ টি শশা।

(৭) রাতে আবার পাতলা ১/২ টি লাল আটার রুটি সাথে সবজি বা নিরামিষ, ডাল এসব দিয়ে খাওয়া শেষ করুন। রাতের খাবার অবশ্যই ৮ টার সময় সেরে ফেলুন।

(৮) খাবার ২/৩ ঘন্টা পর ঘুমোতে যান।

(৯) দিনের বেলা শোবেন না বা ঘুমাবেন না।

(১০) সন্ধ্যার পর আবার কিছুক্ষণ ব্যায়াম করুন। বিশেষ করে Jumping Jack, Plank, Mountain Climbing, করুন।

(১১) ডিম, চিকেন, ছোলা, ডাল, মাছ এসব দিয়ে প্রোটিনের চাহিদা পূরণ করুন। প্রোটিন সমৃদ্ধ খাবার খেলে ক্ষিধে কম লাগে। এজন্য সকালে অবশ্যই নাশতায় ১ টি ডিম পোঁচ খাবেন।

(১২) লিফট এড়িয়ে চলুন। সিড়ি ব্যবহার করুন।

(১৩) দৈনিক ৩ লিটার পানি অবশ্যই পান করুন। এতে করে আপনার ডাইজেস্টিভ সিস্টেম খুব ভালো কাজ করবে।

(১৪) চর্বি জাতীয় খাবার সম্পূর্ণ বন্ধ রাখুন।

(১৫) প্রতিদিন ১ কাপ টক দই খেতে পারেন।

সবশেষ কথা হচ্ছে মিনিমাম ২ মাসের টার্গেট নিন। কারণ রাতারাতি আপনি পেটের মেদ কমাতে পারবেন না।