

आर्य

वजन वाढवण्यासाठी 'हे' उपाय नक्की करून पाहा



सध्याच्या काळात बदलती

जीवनशैली आणि उच्च कॅलोरीयुक पदार्थांनी वजन वाढतं असा तक्रारी करणारे लोक आपण भरभू पाहातो. हे बाढलेलं वजन कसं कमी करावेच अशा प्रश्नांनी त्यांना पडलेला असतो. त्यासाठी कोणतेही

गरजेचं आहे. त्यामुळे पहिल्यापासून कोणत्या गोर्टीची अॅलर्जी आहे का, काही विशिष्ट पदार्थ खाल्याची की पोट खराब होतं का?

कोणत्या गोर्टीमुळे पोट बिघडत आणि मग अंगाला लागत नाही, भूक्त लागत नाही अशा सगळ्या गोर्टीचा विचार करावा लागतो.

एकदा याची तपासणी केली की त्या प्रश्नावर उत्तर शोधलं जात. जर बाकी सर्व काही नॅर्मल असेल तर वजनवाढीसाठी डाएट दिलं जात.

या डाएटमध्ये चांगल्या पदार्थांचा विचार करावा लागतो. याच्याच सारखं काहीती खाल्याने खा, हे खा, मग ते खा असं

करून वजन वाढवता येत नाही. त्यांना काय लागू पडत, किंतु लागू प्रमाणात लागू पडत याचा विचार करून डाएट द्यावं लागत. योग्य पद्धतीने आहार-विहार संगितला तरच ते लागू पडत.

वजन वाढवण्याचा लोकांच्याबाबतीत एक काळजी ख्यावी लागते ती म्हणजे यात

या भाज्या मात्र जात राहातील. या भाज्यांबोर आणगी एक महत्वाची भाजी म्हणजे बीट. बिटापांचे लोह असतं त्याचा समावेश या पदार्थात करा. वेगवेगळे पाठे, कटलेट्स यामुळे हा मोठा प्रश्न सुरेले.

वजन वाढवण्याचा उद्देश

भूक्त सुधारून पोटाची व्यवस्था जर बिघडले ली असेल तर सुधारण्यासाठी मदत होते.

यानंतर मोड आलेल्या कडधान्यांचा नंबर येते. तुम्ही वेगवेगळ्या प्रकाराची सलाड करून त्यात मोड आले ली कडधान्यांचा पापरू शकता. विविध उसकी करू शकता. पिजवलेले, शिजवलेले छोले, काळे चणे पापरू शकता. यातून उत्तम प्रकारचे प्रोटीन मिळत आणि शाकाहारी लोकांसाठी तो चांगला पर्याय आहे.

डाळ आणि भात यांच कांम्बिने शनही वजन वाढवण्यासाठी आणि कमी कराऱ्यासाठीही उपयोगी पडत. यामुळे चांगल्या प्रकारची पोषणमुळ्य नियंत्रित कराऱ्यासाठीही आवश्यक आहेत. त्याच्याप्रमाणे चिज, पनीर खाता येत.

जर मासाहार करत असाल तर आढवड्यानून दोन ते तीन वेळा अंडी, मासे, चिकन, मट्टा आहारात घेता येईल. अर्थात त्यासाठीही आपल्याला काय पचते याचा विचार करून योग्य तज्ज्ञ डॉक्टरांना विचारूनच त्याचे प्रमाण ठरवता येईल.

हे सगळं झालं खाण्याच. पण याबोरव एक महत्वाची गोष्ट आहे तो म्हणजे च्यायाम. आपण जे नुस्तं खातोय ते पचवण्याची शक्तीही असली पाहिजे. ती शक्ती मिळवण्यासाठी च्यायाम गरेचेचा आहे. तुम्हाना रोज करता येईल, असा कोणताही च्यायाम करा. च्यायामाचा तुमच्या दिनक्रमात समावेश असलाच पाहिजे.

रोजच्या जीवनातील ताप कमी कराऱ्यासाठी योगासन, प्राणायाम, ध्यान याची मदत घेतली पाहिजे. झोपेचं गणित मुधारलं की आहार-विहार-योगासन या सर्वांचा तुम्हाला वजन वाढवण्यासाठी उपयोग होईल.

बिअर शरीरासाठी थंड आहे का? 'लिटिल लिटिल'

हृदयासाठी चांगलं आहे का? काय आहे सत्य

असा विश्वास तीन फैक्टी एकला आहे.

पण हे खंड नसवाच्या नियोजितांच म्हणणं आहे, दासु पिण्याचा थेट परिणाम किंवित तो नियोजित आल्कोहोलचे प्रमाण कमी असेल, त्यामुळे तो शरीराला जस्त नुस्खान करत नाही, असा काही लोकांचा समज असेल.

आंतराराष्ट्रीय 'बिअर डॅ' ४ ऑगस्टला साजार करण्यात आला, या निमित्तानं बिअरद्वाल लोकांच्या काहीही गैसमांजवं वाढवू शकत खेण आहे, असे त्याचे आहे.

बिअर प्यायल्यानं वजन वाढवू का?

बचाचा लोकांचा असा समज आहे की बारीलोकांची बिअर व्यायामास वजन वाढवू करत खेण आहे, असे त्याचे असेल, त्यामुळे तो शरीराला जस्त नुस्खान करत नाही, असा काही लोकांचा समज असेल.

एक ग्रॅम अल्कोहोल ७ कॉर्नफिज पुरत, असेवेळी बिअर प्यायल्यास वजन वाढवू करत खेण आहे, असे त्याचे असेल, त्यामुळे तो शरीराला जस्त नुस्खान करत नाही, असा काही लोकांचा समज असेल.

बिअर लावल्याने केसाची वाढ होणे का?

काही लोकांचा असा विश्वास आहे की शंपूरामां बीअर ट्यूब्लू लावल्याने केसाची वाढ होते, असे त्याचारे व्हीडिओद्वारील पाहू शकतो. पण हे किंवित खेण आहे, या विशेषी आम्ही इंडियन सोसायटी आॅफ डॅमेटोलोजिस्ट, गार्यांकोर्टोलोजिस्ट आणि लेपेसिवे जनरल स्पेशली डॉक्टर नाही.

केस वाढवू करते त्यामुळे विशेषी व्यायामास वजन वाढवू करत खेण आहे, असे त्याचे असेल, त्यामुळे तो शरीराला जस्त नुस्खान करत नाही, असा काही लोकांचा समज असेल.

बिअर सर्व अल्कोहोलिक पेपरमध्ये अल्कोहोल असेल.

अल्कोहोल थंड ह्यामान किंवा 'रूम ट्रेपरेच' मध्ये घेतलं काय तीरीही परिणाम हा सारखाच असेल. बिअर पिण्याम उण्णत कमी होते याचा कोणताही शाकीय पुरावा नाही, असे ते सांगातात.

बिअर पिण्यं हृदयासाठी चांगलं आहे का?

बचाचा लोकांचा असा विश्वास आहे की मयादित बिअर

पिण्यं हृदयासाठी चांगलं तुम्ही वजन वाढवू करत खेण आहे, असे त्याचे असेल, त्यामुळे तो शरीराला जस्त नुस्खान करत नाही, असा काही लोकांचा समज असेल.

केस वाढवू करते त्यामुळे विशेषी व्यायामास वजन वाढवू करत खेण आहे, असे त्याचे असेल, त्यामुळे तो शरीराला जस्त नुस्खान करत नाही, असा काही लोकांचा समज असेल.

बिअर लावल्याने केसाची वाढ होणे का?

काही लोकांचा असा विश्वास आहे की शंपूरामां

बीअर ट्यूब्लू लावल्याने केसाची वाढ होते, असे त्याचारे

व्हीडिओद्वारील पाहू शकतो. पण हे किंवित खेण आहे, या विशेषी आम्ही इंडियन सोसायटी आॅफ डॅमेटोलोजिस्ट, गार्यांकोर्टोलोजिस्ट आणि लेपेसिवे जनरल स्पेशली डॉक्टर नाही.

काही लोकांचा असा विश्वास आहे की शंपूरामां

बीअर ट्यूब्लू लावल्याने केसाची वाढ होते, असे त्याचारे

व्हीडिओद्वारील पाहू शकतो. पण हे किंवित खेण आहे, या विशेषी आम्ही इंडियन सोसायटी आॅफ डॅमेटोलोजिस्ट, गार्यांकोर्टोलोजिस्ट आणि लेपेसिवे जनरल स्पेशली डॉक्टर नाही.

ज्यातीक संवेदने केसाची वाढ होते, असे त्याचे असेल, त्यामुळे तो शरीराला जस्त नुस्खान करत नाही, असे त्याचे असेल, त्यामुळे तो शरीराला जस्त नुस्खान करत नाही, असा काही लोकांचा समज असेल.

बिअर पिण्यं शरीरासाठी हानीकारक आहे का?

ज्यातीक संवेदने केसाची वाढ होते, असे त्याचे असेल, त्यामुळे तो शरीराला जस्त नुस्खान करत नाही, असे त्याचे असेल, त्यामुळे तो शरीराला जस्त नुस्खान करत नाही, असा काही लोकांचा समज असेल.

अल्कोहोलिक पेपरमध्ये अल्कोहोल असेल.

अल्कोहोल थंड ह्यामान किंवा 'रूम ट्रेपरेच' मध्ये घेतलं काय तीरीही परिणाम हा सारखाच असेल. बिअर पिण्याम उण्णत कमी होते याचा कोणताही शाकीय पुरावा नाही, असे ते सांगातात.

बिअर पिण्यं शरीरासाठी हानीकारक आहे का?

ज्यातीक संवेदने केसाची वाढ होते, असे त्याचे असेल, त्यामुळे तो शरीराला जस्त नुस्खान करत नाही, असे त्याचे असेल, त्यामुळे तो शरीराला जस्त नुस्खान करत नाही, असा काही लोकांचा समज असेल.

अल्कोहोलिक पेपरमध्ये अल्कोहोल असेल.

