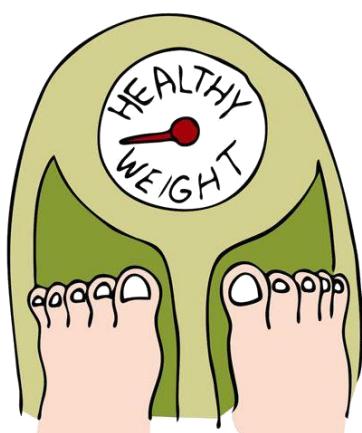


# वजन प्रबंधनके लिए ५ उपाय

Hindi Version

१

आपका बड़ी मास इन्डेक्स (BMI) स्वस्थ सीमामे ( $18.5 - 22.9\text{kg}/\text{m}^2$ )। आपका शरीर की चर्ची प्रतिशत और मांसपेशी समझने से आपका शरीर संरचनाके निर्धारित करने के लिये भी सहायता देता है।



२

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



३

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



४

जानवरके वसा और त्वचामे क्यालोरी ज्यादा होता है, जिसके वजा से शरीरके वजन बढ़ता है। खाना पकाने या खाने से पहले उहें ट्रिम करने याद करें। पुरा कीम 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 फाइ करना खाना पकानेका अच्छा तरीके हैं। करी बनाने मे नारियल के कीम या धी के स्कीम दूध या कम वस वाला दही से बदलने से वस कम करना और क्यालोरी कम करना मद्दत करता है।

