

# Fantastic 40

ଏକ ସୁସ୍ଥ ଓଜନ  
ହାସଲ କରିବା ପାଇଁ  
40 ଟିପ୍ପଣୀ

କାର୍ଯ୍ୟକାରୀ ଟିପ୍ପଣୀ, ପୋଷକ ସମ୍ପର୍କିତ ଜ୍ଞାନ ଓ ଜୀବନଶୈଳୀରେ ଶୃଙ୍ଖଳାକୁ  
ସାମିଲ କରନ୍ତୁ ଏହା ସହାୟତାରେ ଆପଣ ଏକ ସୁଖୀ ଓ ସୁସ୍ଥ ଜୀବନ ବିତାଇ  
ପାରିବେ ତଥା ଆଦର୍ଶ ଓଜନ ହାସଲ ଏବଂ ବକାୟ ରଖିବାରେ ଆପଣଙ୍କ  
ପ୍ରୟାସକୁ ସହଯୋଗ ମିଳିପାରିବ।



ଆଞ୍ଚଳିକ ଭାଷାରେ ପତ୍ରିକା  
ଡାଉନଲୋଡ୍ କରିବା ପାଇଁ  
ସ୍କାନ କରନ୍ତୁ



# ଏକ ସୁସ୍ଥ ଓଜନ ହାସଲ କରିବା ପାଇଁ 40 ଟିପ୍ପଣୀ



## ସୂଚୀପତ୍ର

ଏକ ସୁସ୍ଥ ଓଜନକୁ ହାସଲ କରିବା ପାଇଁ ସୁସ୍ଥ ଉପାୟ .....	02
ଆପଣ କାଣକି କି? .....	02
ହାସ କରନ୍ତୁ ଓ ଉପଯୁକ୍ତ ଗ୍ରହଣ କରନ୍ତୁ : 40 ଟି ସୁସ୍ଥ ଓଜନ ଟିପ୍ପଣୀ ଆପଣଙ୍କ ଗାଲରୁ .....	03
ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟକର ଭୋଜନ ଗ୍ରହଣ କରନ୍ତୁ.....	04
ଦୈନିକ ଜୀବନଶୈଳୀରେ ପରିବର୍ତ୍ତନ ଆଣନ୍ତୁ .....	12
ସୁସ୍ଥ ଖାଦ୍ୟ ପରିବର୍ତ୍ତନ .....	14
ରକ୍ଷନ ଅଭ୍ୟାସ .....	16
ଶାରୀରୀକ ଭାବରେ ସକ୍ରିୟ ରହିବା' .....	19
ଦ୍ରଷ୍ଟବ୍ୟ .....	21

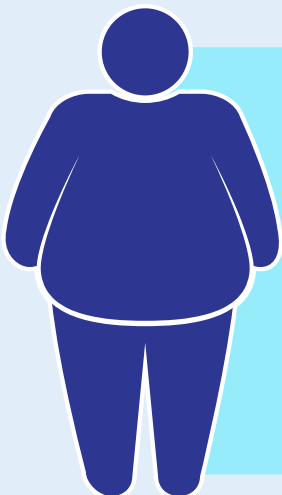
# ଏକ ସୁସ୍ଥ ଓଜନକୁ ହାସଲ କରିବା ପାଇଁ ସୁସ୍ଥ ଉପାୟ

## ଆପଣ ଜାଣନ୍ତି କି?

- ଅତିରିକ୍ତ ଓଜନବିଶିଷ୍ଟ ହେବା ଓ ମେଦବହୁଳତା କ୍ଷେତ୍ରରେ ଶରୀରରେ ଅତିରିକ୍ତ ଚର୍ବି ଜମା ହୋଇଥାଏ ଯାହାକି ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟଜନିତ ବିପଦ ସୃଷ୍ଟି କରେ।
- ବିଶେଷ କରି ହୃଦରୋଗ ଏବଂ ଷ୍ଟ୍ରୋକ ଭଳି ମାରାତ୍ମକ ଦୀର୍ଘସ୍ଥାୟୀ ରୋଗରେ ଏମାନଙ୍କର ପ୍ରମୁଖ ଅବଦାନ ରହିଛି।
- ଅଧିକ ଓଜନ ବା ମୋଟାପଣ ଜନିତ ଜଟିଳତା କାରଣରୁ ବାର୍ଷିକ ୪ ନିୟୁତରୁ ଅଧିକ ଲୋକ ଜୀବନ ହରାଉଛନ୍ତି।



ଅଧିକ ଓଜନ ଓ ମେଦବହୁଳତା ସୃଷ୍ଟି କରୁଥିବା କାରଣ ଗୁଡ଼ିକ ପ୍ରାୟତଃ ଏଡ଼ାଯାଇପାରେ। ଉପଯୁକ୍ତ ହସ୍ତକ୍ଷେପ ଦ୍ୱାରା ଏଗୁଡ଼ିକୁ ଦୂର କରାଯାଇପାରେ, ଯେଉଁଥିରେ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟକର ଅଭ୍ୟାସ ଗ୍ରହଣ କରିବା, ନିୟମିତ ଶାରୀରୀକ କାର୍ଯ୍ୟକଳାପ ଅନ୍ତର୍ଭୁକ୍ତ କରିବା ଏବଂ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟକର ଖାଦ୍ୟପେୟ ଗ୍ରହଣ କରିବା ଅନ୍ତର୍ଭୁକ୍ତ ଅଟେ।



ଓଜନ ନିୟନ୍ତ୍ରଣ



କ୍ୟାଲୋରି ନିୟନ୍ତ୍ରଣ



ଅଧିକ ପରିପରିବା



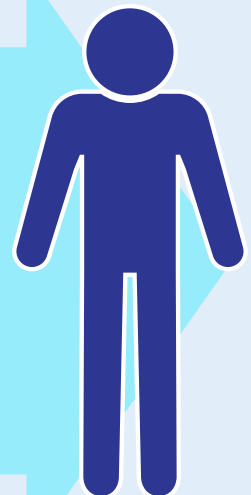
ଜଳ ସଂଚଳନତା



ଶାରୀରୀକ କାର୍ଯ୍ୟ



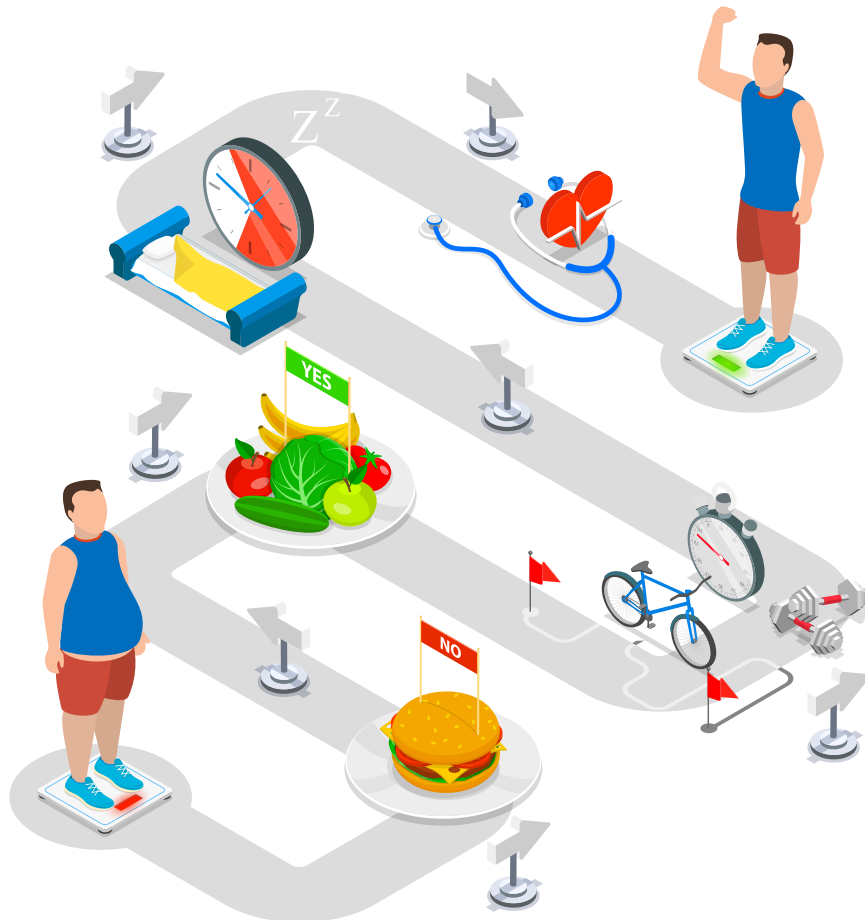
ପର୍ଯ୍ୟାପ୍ତ ମାତ୍ରାରେ ନିଦ୍ରା ଯିବା





## ହ୍ରାସ କରନ୍ତୁ ଓ ଉପଯୁକ୍ତ ଗ୍ରହଣ କରନ୍ତୁ : 40 ଟି ସୁସ୍ଥ ଓଜନ ଚିପ୍ସ ପାଇଁ ଆପଣଙ୍କ ଗାଇଡ୍

ଯେଉଁ ଦୁନିଆଁରେ ଓଜନ ପରିଚାଳନା ସହ ଲଢ଼େଇ ବ୍ୟାପକ, ସେଠାରେ ସୁସ୍ଥ ଓଜନ ହେଉଛି ସାମଗ୍ରିକ ସୁସ୍ଥତାର ମୂଳଦୁଆ, ଉଭୟ ଶାରୀରିକ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ଏବଂ ଜୀବନର ଗୁଣବତ୍ତାକୁ ସକାରାତ୍ମକ ଭାବରେ ପ୍ରଭାବିତ କରିବା ଆବଶ୍ୟକ। ଏହି ପୁସ୍ତକରେ 40 ଟି ବ୍ୟାବହାରିକ ଓ ସହାୟକ ଚିପ୍ସ ପ୍ରଦାନ କରାଯାଇ ଏହି ବ୍ୟାପକ ସମସ୍ୟାର ସମାଧାନ କରାଯାଇଛି, ଯେଉଁମାନେ ଅତିରିକ୍ତ ଓଜନ ହ୍ରାସ କରିବାକୁ ଚାହୁଁଛନ୍ତି ଏବଂ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ପାଇଁ ଆଗକୁ ବଢ଼ିବାକୁ ଚାହୁଁଛନ୍ତି ସେମାନଙ୍କ ପାଇଁ ମାର୍ଗଦର୍ଶନ ପ୍ରଦାନ କରାଯାଇଛି।



## DIET PLAN



# ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟକର ଭୋଜନ ଗ୍ରହଣ କରନ୍ତୁ

01



### ସଠିକ୍ ତରଳ ପଦାର୍ଥ ଗ୍ରହଣ କରିବା

ପର୍ଯ୍ୟାପ୍ତ ମାତ୍ରାରେ ପାଣି ଗ୍ରହଣ କରି ଶରୀରରେ ପର୍ଯ୍ୟାପ୍ତ ଜଳୀୟ ଅଂଶ ବଜାୟ ରଖିବା ଯାହା ଉତ୍ତମ ଶାରୀରିକ କାର୍ଯ୍ୟ ପାଇଁ ଜରୁରୀ ଅଟେ। ପାଣି କେବଳ ଭୋକକୁ ନିୟନ୍ତ୍ରଣ କରିବାରେ ସାହାଯ୍ୟ କରେ ନାହିଁ ବରଂ ମେଟାବଲିଜିମକୁ ବଢ଼ାଇଥାଏ, ଶକ୍ତି ସ୍ତରକୁ ବୃଦ୍ଧି କରେ ଓ ଅଧିକ ପ୍ରଭାବଶାଳୀ ଏବଂ ଦକ୍ଷ ବ୍ୟାୟାମକୁ ସୁଗମ କରିଥାଏ। ଶରୀରରେ ଜଳୀୟଅଂଶ ବଜାୟ ପାଇଁ ଏକ ଆରାମଦାୟକ କପ୍ ଲୁସ୍/ ଚା ର ଉପଭୋଗ କରନ୍ତୁ।

### ପ୍ରାତଃଭୋଜନକୁ ଏଡ଼ାନ୍ତୁ ନାହିଁ

ଆମେରିକାନ୍ ଜର୍ଣାଲ୍ ଅଫ୍ କ୍ଲିନିକାଲ୍ ନ୍ୟୁଟ୍ରିସନରେ ପ୍ରକାଶିତ ଏକ ଗବେଷଣାରୁ ଜଣା ପଡ଼ିଛି ଯେ ଯେଉଁ ବ୍ୟକ୍ତିମାନେ ଜଳଖିଆକୁ ନିଜ ରୁଟିନରେ ଅନ୍ତର୍ଭୁକ୍ତ କରନ୍ତି ସେମାନେ ଦୀର୍ଘକାଳୀନ ଓଜନ ବଜାୟ ରଖିବାରେ ଅଧିକ ସଫଳତା ଅନୁଭବ କରନ୍ତି, ଯାହା ଓଜନ ହ୍ରାସ ଉପରେ ଏହାର ସକାରାତ୍ମକ ପ୍ରଭାବ ସୂଚାଇଥାଏ।

02





### ସକାଳ ସମୟରେ ଅଧିକ ପରିମାଣରେ ଭୋଜନ ଗ୍ରହଣ କରନ୍ତୁ

ଦିନ ବଢ଼ିବା ସହିତ ଖାଦ୍ୟ ଗ୍ରହଣରେ ଧୀରେ ଧୀରେ ହ୍ରାସ କରନ୍ତୁ। ନ୍ୟୁଟ୍ରିସିଷ୍ଟ ପଦ୍ଧତିରେ ପ୍ରକାଶିତ ଏକ ଅଧ୍ୟୟନରୁ ଜଣାପଡ଼ିଛି ଯେ ଦିନରେ ଅଧିକାଂଶ କ୍ୟାଲୋରି ଗ୍ରହଣ କଲେ ଓଜନ ପରିବର୍ତ୍ତନ ପାଇଁ ଲାଭ ମିଳିଥାଏ।

### ଅଂଶକୁ ହ୍ରାସ କରନ୍ତୁ

ଯଦି ଆପଣଙ୍କ ଡାଏଟ୍ ଆଡ଼ଜଷ୍ଟ କରିବାରେ କୌଣସି ସୁଫଳ ମିଳେ ନାହିଁ, ତେବେ ଆପଣଙ୍କ ଅଂଶ ଆକାର ପରିବର୍ତ୍ତନ କରିବାକୁ ଚିନ୍ତା କରନ୍ତୁ। ଆପଣଙ୍କ ଖାଦ୍ୟର ପ୍ରକାର ପରିବର୍ତ୍ତନ ନକରି ଆପଣ ଖାଇଥିବା ପରିମାଣକୁ ସଂଶୋଧନ କରି ଓଜନ ହ୍ରାସ ସମ୍ଭବ ହୁଏ।



### ପ୍ରତି ଦିନ ଆପଣଙ୍କର ଖାଦ୍ୟ ଗ୍ରହଣକୁ 100 କ୍ୟାଲୋରି ହ୍ରାସ କରନ୍ତୁ

ତାତ୍କାଳିକ ଭାବରେ, ଖାଦ୍ୟ ଗ୍ରହଣକୁ 100 କ୍ୟାଲୋରି ହ୍ରାସ କରିବା ଅଳ୍ପ ପରିଶ୍ରମରେ ମାସକୁ ପ୍ରାୟ ଏକ ପାଉଣ୍ଡ (1 ପାଉଣ୍ଡ = 3500 କ୍ୟାଲୋରି) ହ୍ରାସ କରିବା ସମାନ। ଏହାବ୍ୟତୀତ, ଧୀରେ ଗତିରେ ଖାଇବା ଅତିରିକ୍ତ କ୍ୟାଲୋରି ହ୍ରାସ କରିବାରେ ସାହାଯ୍ୟ କରିଥାଏ କାରଣ ଆପଣଙ୍କ ପେଟ ପୂର୍ଣ୍ଣତାର ସଙ୍କେତ ଦେବା ପାଇଁ ପ୍ରାୟ 15 ରୁ 20 ମିନିଟ୍ ସମୟ ଲାଗିଥାଏ।



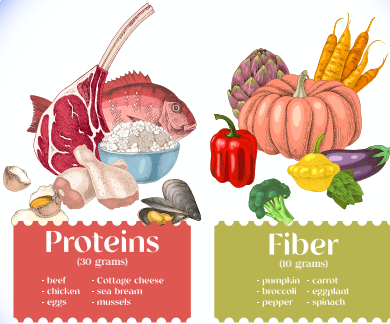
## ଅଧିକ ତନ୍ତୁଜାତୀୟ ଖାଦ୍ୟ ଗ୍ରହଣ କରନ୍ତୁ

ଏକ ସନ୍ତୋଷଜନକ ଓ ସହଜ ହଜମ ପ୍ରକ୍ରିୟା ପାଇଁ ଆପଣଙ୍କ ଖାଦ୍ୟରେ ଫାଇବର ଅନ୍ତର୍ଭୁକ୍ତ କରନ୍ତୁ। ମାୟୋ କ୍ଲିନିକ୍ ସୁପାରିଶ୍ କରେ ଯେ ପୁରୁଷମାନେ ଦୈନିକ 30 ରୁ 38 ଗ୍ରାମ ଫାଇବର ଗ୍ରହଣ କରିବା ଆବଶ୍ୟକ। ଫାଇବର ସମୃଦ୍ଧ ଖାଦ୍ୟ ଗ୍ରହଣ କରନ୍ତୁ ଯଥା ସମ୍ପୂର୍ଣ୍ଣ ଗହମ ରୁଟି, ଓଟ୍ସ, ସେଓ, ନାସପାତି, ସବୁଜ ମଟର, ବାଦାମ, ବ୍ରୋକୋଲି, ଡାଲି ଓ ଏହିପରି ଆହୁରି ଅନେକ ଖାଦ୍ୟ ସାମିଲ କରନ୍ତୁ।



## 30/10 ଭୋଜନ ଗ୍ରହଣ କରନ୍ତୁ

ସହଜରେ ଓଜନ ହ୍ରାସ ଓ ସାମଗ୍ରୀକ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ବୃଦ୍ଧି କରିବା ପାଇଁ, ପ୍ରତ୍ୟେକ ଭୋଜନରେ ପର୍ଯ୍ୟାପ୍ତ ପ୍ରୋଟିନ୍ ଓ ଫାଇବରକୁ ପ୍ରାଥମିକତା ଦିଅନ୍ତୁ। ନୂଆ ଖାଦ୍ୟ ଶୈଳୀ ଗ୍ରହଣ କଲେ ପ୍ରତି ଭୋଜନରେ ସର୍ବନିମ୍ନ 30 ଗ୍ରାମ ପ୍ରୋଟିନ୍ ଓ 10 ଗ୍ରାମ ଫାଇବର ଗ୍ରହଣ କରିବାକୁ ହୋଇଥାଏ। ଏହି ମିଶ୍ରଣ ମାଂସପେଶୀ ଦୃଢ଼ତା ଓ ବିକାଶକୁ ସମର୍ଥନ କରେ ଏବଂ ଭୋଜନ ସମୟରେ ଏକ ସନ୍ତୋଷଜନକ ଅନୁଭବ ସୃଷ୍ଟି କରେ, ଯାହା ଆପଣଙ୍କୁ ଆପଣଙ୍କ ପରବର୍ତ୍ତୀ ଭୋଜନ ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ପୂର୍ଣ୍ଣ ରହିବାରେ ସାହାଯ୍ୟ କରେ।



## ଆପଣ ଭୋକ ଅନୁଭବ କରୁଥିବା ସମୟରେ ଖାଦ୍ୟ ଗ୍ରହଣ କରନ୍ତୁ

ଭୋକକୁ ଦୁର୍ବଳତା ନୁହେଁ, ଶରୀରର ଶକ୍ତିର ଆବଶ୍ୟକତା ବୋଲି ସ୍ୱୀକାର କରନ୍ତୁ। ଗବେଷଣାରୁ ଜଣାପଡ଼ିଛି ଯେ ଦୀର୍ଘ ସମୟ ଧରି ଉପବାସ କରିବା ଦ୍ୱାରା ଅଧିକାଂଶ ସମୟରେ ଅଧିକ ଖାଇବାକୁ ଇଚ୍ଛା ହୋଇଥାଏ, ତେଣୁ ଆପଣଙ୍କ ଶରୀରର ସଙ୍କେତ ଉପରେ ଧ୍ୟାନ ଦିଅନ୍ତୁ। ପ୍ରୋଟିନ୍ ଏବଂ ଫାଇବର ଚୟନ କରନ୍ତୁ - ଭୋଜନ ମଧ୍ୟରେ ଭୋକ ଲାଗିଲେ ସେଓ, ଛେନା, ଆଖରୋଟ, ଗଜା ମୁଗ କିମ୍ବା ମଖାନା ଭଳି ଜଳଖିଆ ଗ୍ରହଣ କରନ୍ତୁ। ଅଳ୍ପପାଚ୍ୟ, ଉଦ୍‌ବେଗ କିମ୍ବା ଭୋକ ସହିତ ଜଡ଼ିତ ଭାବନାକୁ ନିର୍ମୂଳକାରୀ କାର୍ଯ୍ୟକଳାପ ସହିତ ସାମିଲ କରି ଆବେଶିକ ଖାଦ୍ୟ ଗ୍ରହଣ ଠାରୁ ଦୂରେଇ ରୁହନ୍ତୁ। ଆପଣଙ୍କ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟରେ ଉନ୍ନତି ଆଣିବା ପାଇଁ ଏକ ବିକଳ୍ପ ଭାବରେ ବନ୍ଧୁଙ୍କ ସହିତ ଦୁଇ ଗତିରେ ଚାଲିବା କିମ୍ବା ଫୋନ୍ କଲକୁ ବିବେଚନା କରନ୍ତୁ।



09

80%

### 80 ପ୍ରତିଶତ ପୂର୍ଣ୍ଣ ହେବା ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ଖାଦ୍ୟ ଗ୍ରହଣ କରନ୍ତୁ

80 ପ୍ରତିଶତ ପୂର୍ଣ୍ଣତାରେ ଅଟକିବା ଅଭ୍ୟାସ କରନ୍ତୁ, ଯେଉଁଠାରେ ଆପଣ ସବୁଠାରୁ ଅନୁଭବ କରନ୍ତି ଓ ଅତିରିକ୍ତ ଭୋଜନ ଗ୍ରହଣ କରି ନାହାନ୍ତି। ପେଟରେ କିଛି ସ୍ଥାନ ରହିବା ଦ୍ୱାରା ଆରାମ ମିଳିଥାଏ, ମଳ୍ମର କରିବା, ଭୋକ ସଙ୍କେତକୁ ନିୟନ୍ତ୍ରଣ କରିବା ଏବଂ ଆପଣଙ୍କ ସ୍ୱାଭାବିକ ସେବନ ଠାରୁ କମ୍ ଖାଇବା ଉପରେ ଗୁରୁତ୍ୱାରୋପ କରିବା ଅନ୍ତର୍ଭୁକ୍ତ।

10

### ଭୋଜନ ପୂର୍ବରୁ ଶରୀରରେ ଜଳୀୟ ଅଂଶ ବଜାୟ ରଖନ୍ତୁ

ବୈଜ୍ଞାନିକ ଗବେଷଣାରୁ ଜଣାପଡ଼ିଛି ଯେ ଭୋଜନ ପୂର୍ବରୁ ଏକ ଗ୍ଲାସ ପାଣି ପିଇବା ଦ୍ୱାରା ପରିପୂର୍ଣ୍ଣତାର ଅନୁଭବ ବୃଦ୍ଧି ପାଇଥାଏ ଏବଂ ସବୁଠାରୁ ଅନୁଭବ ଦୀର୍ଘ ହୋଇଥାଏ। ଭର୍ଜିନିଆ ଟେକରେ ହୋଇଥିବା ଏକ ଅଧ୍ୟୟନରୁ ଜଣା ପଡ଼ିଛି ଯେ ଯେଉଁ ଅଂଶଗ୍ରହଣକାରୀମାନେ ଭୋଜନର ୩୦ ମିନିଟ୍ ପୂର୍ବରୁ ପାଣି ପିଇଥିଲେ ସେମାନେ ଏହା କରିନଥିବା ଲୋକଙ୍କ ତୁଳନାରେ 13 ପ୍ରତିଶତ କମ୍ ଖାଇଥିଲେ। ଶରୀରରେ ଜଳୀୟ ଅଂଶ ବଜାୟ ରଖିବା ଆପଣଙ୍କ ଭୋକକୁ ନିୟନ୍ତ୍ରଣ କରିବା ପାଇଁ ଏକ ଅତିରିକ୍ତ ପ୍ରୋତ୍ସାହନ ପ୍ରଦାନ କରେ।



11

### ଶର୍କରା ଜଳଖିଆକୁ ହ୍ରାସ କରନ୍ତୁ

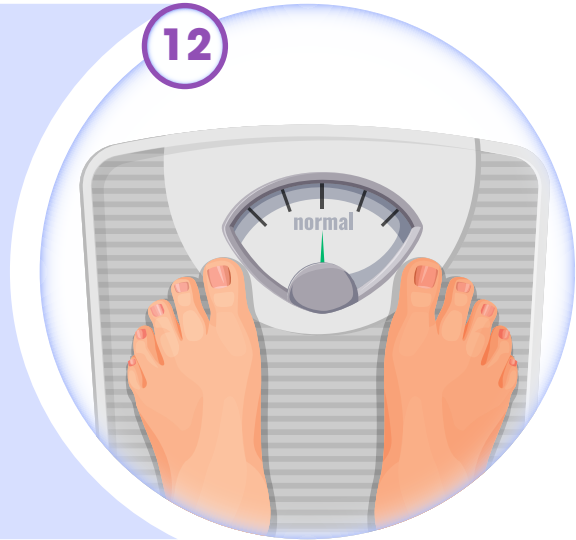
କୁକିଙ୍ଗ୍ ଓ କ୍ୟାଣ୍ଡି ଭଳି ଶର୍କରାଯୁକ୍ତ ଖାଦ୍ୟ ଅପେକ୍ଷା ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟକର ଜଳଖିଆ ଚୟନ କରନ୍ତୁ ଯାହା ରକ୍ତରେ ଶର୍କରା ସ୍ତରକୁ ବୃଦ୍ଧି କରିଥାଏ ଏବଂ ଇନ୍ସୁଲିନ୍ ଏବଂ ଚର୍ବି ସଂରକ୍ଷଣକୁ ବୃଦ୍ଧି କରିଥାଏ। ଭୋଜନ ମଧ୍ୟରେ ଉତ୍ତମ ପୁଷିକର ପସନ୍ଦକୁ ପ୍ରୋତ୍ସାହିତ କରିବା ପାଇଁ ସମ୍ପୂର୍ଣ୍ଣ ତାଜା ଫଳ ଓ ମିଶ୍ରିତ ବାଦାମ ପରି ବିକଳ ଚୟନ କରନ୍ତୁ।



12

### ନିୟମିତ ବ୍ୟବଧାନରେ ନିଜର ଓଜନ ଯାଞ୍ଚ କରନ୍ତୁ

ଓଜନ ରକ୍ଷଣାବେକ୍ଷଣ, ପ୍ରଗତି ବିଷୟରେ ସଚେତନତା ବୃଦ୍ଧି ଓ ଓଜନ ନିୟନ୍ତ୍ରଣ ଆଚରଣକୁ ପ୍ରୋତ୍ସାହିତ କରିବା ପାଇଁ ନିୟମିତ ଭାବରେ ଓଜନ ମାପ କରିବା ଏକ ମୂଲ୍ୟବାନ ଉପକରଣ ହୋଇପାରେ। ଯେଉଁ ବ୍ୟକ୍ତିମାନେ ନିଜର ଓଜନ ଉପରେ ନଜର ରଖନ୍ତି ସେମାନେ ପ୍ରାୟତଃ ଦୈନିକ କମ୍ କ୍ୟାଲୋରି ଗ୍ରହଣ କରନ୍ତି, ଯାହା ଓଜନ ହ୍ରାସ କରିବାରେ ସହାୟକ ହୋଇଥାଏ। ଏକ ଗବେଷଣାରୁ ଜଣାପଡ଼ିଛି ଯେ, ଯେଉଁମାନେ ସପ୍ତାହରେ ୬ ଦିନ ନିଜର ଓଜନ ଉପରେ ଧ୍ୟାନ ଦିଅନ୍ତି, ସେମାନେ ନିଜ ଓଜନ କମ୍ ନିରୀକ୍ଷଣ କରୁଥିବା ଲୋକଙ୍କ ତୁଳନାରେ ଦୈନିକ ହାରାହାରି 300 କମ୍ କ୍ୟାଲୋରି ଗ୍ରହଣ କରିଥାନ୍ତି।



13

### ଆପଣଙ୍କର କାର୍ବୋହାଇଡ୍ରେଟ୍ ଗ୍ରହଣକୁ ସୀମିତ କରନ୍ତୁ

ଯେତେବେଳେ ଆପଣ ଆପଣଙ୍କ ଖାଦ୍ୟରେ କାର୍ବୋହାଇଡ୍ରେଟ୍‌ର ପ୍ରକାର ଓ ପରିମାଣକୁ ସତର୍କତାର ସହିତ ବିଚାର କରନ୍ତି ସେତେବେଳେ ଓଜନ ରକ୍ଷଣାବେକ୍ଷଣ ଅଧିକ ସମ୍ଭବ ହୋଇଥାଏ। ଧଳା ରୁଟି, ପାସ୍ତା ଏବଂ ଫଳ ରସ ପରି ରିଫାଇନଡ୍ କାର୍ବୋହାଇଡ୍ରେଟ୍‌ର ଅତ୍ୟଧିକ ସେବନ ଆପଣଙ୍କ ଓଜନ ଲକ୍ଷ୍ୟରେ ବାଧା ସୃଷ୍ଟି କରିପାରେ କାରଣ ଏଥିରେ ପ୍ରାକୃତିକ ଫାଇବରର ଅଭାବ ପୂର୍ଣ୍ଣତା ଅନୁଭବ କରିବା ପାଇଁ ଗୁରୁତ୍ୱପୂର୍ଣ୍ଣ। ଫାଇବର କମ୍ ଥିବା ଖାଦ୍ୟ ଓଜନ ବୃଦ୍ଧି ଓ ମୋଟାପଣ ସହିତ ଜଡ଼ିତ। ଏହାବ୍ୟତୀତ, ସାମଗ୍ରୀକ କାର୍ବି ସେବନକୁ ସୀମିତ ରଖିବା ଦ୍ୱାରା ଓଜନ ହ୍ରାସ ବଜାୟ ରଖିବାରେ ସହାୟକ ହୋଇପାରେ, କେତେକ ଅଧ୍ୟୟନରୁ ଜଣାପଡ଼ିଛି ଯେ ଓଜନ ହ୍ରାସ ପରେ କମ୍ କାର୍ବି ଡାଏଟ୍ ଅନୁସରଣ କରୁଥିବା ବ୍ୟକ୍ତିମାନେ ସେମାନଙ୍କର ଓଜନକୁ ଦୀର୍ଘକାଳୀନ ଭାବରେ ବଜାୟ ରଖିବାର ସମ୍ଭାବନା ଅଧିକ ଥାଏ।



### ଧ୍ୟାନ ସହକାରେ ଖାଦ୍ୟ ଗ୍ରହଣ ଅଭ୍ୟାସ କରିବା

ସଚେତନ ଖାଦ୍ୟରେ ଆଭ୍ୟନ୍ତରୀଣ ଭୋକ ସଙ୍କେତ ପ୍ରତି ଧ୍ୟାନ ଦେବା, ବିନା ବିଭ୍ରାଟରେ ଧୀରେ ଧୀରେ ଖାଇବା ଓ ପ୍ରତ୍ୟେକ ବାଇଟ୍‌ର ମଜା ନେବା ଅତ୍ୟନ୍ତ ଉପଯୋଗୀ। ଏହା ଆବେଗିକ ଖାଦ୍ୟ ପରି ଆଚରଣକୁ ସମାଧାନ କରି ଓଜନ ବଜାୟ ରଖିବାରେ ସାହାଯ୍ୟ କରେ। ଅତ୍ୟଧିକ ଖାଇବା ଦ୍ୱାରା ଶରୀର ଅଧିକ ଖାଦ୍ୟ ଗ୍ରହଣ କରେ ଓ ଆଲକୋହଲ ଓ ଚିନିଯୁକ୍ତ ସୋଡ଼ା ଅତିରିକ୍ତ କ୍ୟାଲୋରି ବୃଦ୍ଧି କରେ। ପୋଷକ ଖାଦ୍ୟକୁ ପ୍ରାଥମିକତା ଦେବା ପାଇଁ କ୍ୟାଲୋରି-ସଚେତନ ବିକଳ୍ପ ଚୟନ କରନ୍ତୁ ଏବଂ ଉପଭୋଗକୁ ସୀମିତ କରନ୍ତୁ।

14



15



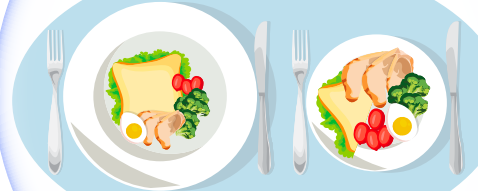
### ଫଳ ଛୁସ୍ ପରିବର୍ତ୍ତେ ସମ୍ପୂର୍ଣ୍ଣ ଫଳକୁ ବାଛନ୍ତୁ

ଫଳ ପାଣି, ଫାଇବର, ଭିଟାମିନ୍ ଓ ଆଣ୍ଟିଅକ୍ସିଡାଣ୍ଟ ପ୍ରଦାନ କରିଥାଏ ଏବଂ ଏହାର ପ୍ରାକୃତିକ ଶର୍କରା ଧୀରେ ଧୀରେ ହଜମ ହୋଇଥାଏ ଯାହା ରକ୍ତ ଶର୍କରାର ଯଥେଷ୍ଟ ବୃଦ୍ଧିକୁ ଏଡ଼ାଇ ଦେଇଥାଏ। ଅପରପକ୍ଷରେ, ଅନେକ ଫଳ ରସରେ ପୂରା ଫଳରେ ଫାଇବରର ଅଭାବ ରହିଥାଏ, ଯାହା ଦ୍ୱାରା ରକ୍ତରେ ଶର୍କରା ଶୀଘ୍ର ବୃଦ୍ଧି ପାଇଥାଏ। କିଛି ଫଳ ରସରେ ଶର୍କରା ରହିଥାଏ ଏବଂ ପ୍ରକୃତ ଫଳର ଯୋଗ୍ୟ ତରୁଣ ଅଭାବ ରହିଥାଏ, ଯାହା ଦ୍ୱାରା ଗୋଟିଏ ସିଟିଂରେ ଅତ୍ୟଧିକ କ୍ୟାଲୋରି ଗ୍ରହଣ କରିବାର ସମ୍ଭାବନା ଅଧିକ ରହିଥାଏ।

### ଛୋଟ ପ୍ଲେଟରୁ ଗ୍ରହଣ କରନ୍ତୁ

ରାତ୍ରି ଭୋଜନ ସାମଗ୍ରୀର ଆକାର ଚୟନ ଆପଣଙ୍କ ଖାଦ୍ୟ ଗ୍ରହଣକୁ ପ୍ରଭାବିତ କରିପାରେ। ଏକ ବଡ଼ ପ୍ଲେଟ ଆପଣଙ୍କ ଅଂଶକୁ ଛୋଟ ଦେଖାଇପାରେ, ଏବଂ ଏକ ଛୋଟ ପ୍ଲେଟ ଏକ ବଡ଼ ଅଂଶର ଭ୍ରମ ଦେଇପାରେ। ଗବେଷଣାରୁ ଜଣାପଡ଼ିଛି ଯେ ଛୋଟ ପ୍ଲେଟରୁ ଖାଇବା ଦ୍ୱାରା ପରିପୂର୍ଣ୍ଣତା ଏବଂ କମ୍ ଶକ୍ତି ଗ୍ରହଣର ଭାବନା ବୃଦ୍ଧି ପାଇଥାଏ, ବିଶେଷ କରି ଯେଉଁମାନଙ୍କର ଶରୀରର ଓଜନ ହ୍ରାସ ପାଇ ରହିଥାଏ। ଏହି ମାନସିକ କୌଶଳ ଅତ୍ୟଧିକ ଖାଇବାକୁ ରୋକିବା, ଉଚ୍ଚ ଅଂଶ ନିୟନ୍ତ୍ରଣ ଓ ସନ୍ତୁଷ୍ଟିକୁ ପ୍ରୋତ୍ସାହିତ କରିବାରେ ସାହାଯ୍ୟ କରେ।

16



17



### ଶୀଘ୍ର ଓ ହାଲୁକା ରାତ୍ରି ଭୋଜନ ଗ୍ରହଣ କରନ୍ତୁ

ରାତ୍ରି ଭୋଜନ ପରେ ସୀମିତ ଶକ୍ତି ଖର୍ଚ୍ଚକୁ ଦୃଷ୍ଟିରେ ରଖି ଶୀଘ୍ର ଏବଂ ହାଲୁକା ରାତ୍ରି ଭୋଜନ ଚୟନ କରନ୍ତୁ। ସନ୍ଧ୍ୟା ଭୋଜନକୁ ହାଲୁକା ରଖନ୍ତୁ, ଯେପରିକି ପନିପରିବା ତରକାରୀ ସହିତ ଗୋଟିଏ ରୁଟି ଖାଇବା କିମ୍ବା ସୁପ୍ ଗ୍ରହଣ କରିବା। ନିଶ୍ଚିତ କରନ୍ତୁ ଯେ ରାତ୍ରି ଭୋଜନ ଶୋଇବାର ଅତି କମ୍ରେ ୪ ଘଣ୍ଟା ପୂର୍ବରୁ ଶେଷ ହୁଏ କାରଣ ଖାଇବା ପରେ ତୁରନ୍ତ ଶୋଇବା ଓଜନ ବୃଦ୍ଧିରେ ସହାୟକ ହୋଇପାରେ।

## ଆପଣଙ୍କର ସୋଡିୟମ ଓ ପଟାସିୟମ ସ୍ତର ପ୍ରତି ଧ୍ୟାନ ଦିଅନ୍ତୁ

ଅତ୍ୟଧିକ ଲୁଣ ସେବନ, ଦୈନିକ ହାରାହାରି 9-12 g, ପର୍ଯ୍ୟାପ୍ତ ପୋଟାସିୟମ ସେବନ (3.5 g ରୁ କମ୍) ସହିତ ଉଚ୍ଚ ରକ୍ତଚାପ ସୃଷ୍ଟି କରିପାରେ, ଯାହା ହୃଦ୍‌ରୋଗ ଓ ସ୍ତ୍ରୋକର ଆଶଙ୍କା ବଢ଼ାଇଥାଏ। ଲୁଣ ସେବନ କମ୍ କରିବା ପାଇଁ, ରୋଷେଇ କରିବା ସମୟରେ ଲୁଣ ଏବଂ ଉଚ୍ଚ ସୋଡିୟମ ମସଲା ବ୍ୟବହାର ସୀମିତ କରିବା, ଟେବୁଲରେ ଲୁଣ କିମ୍ବା ଅଧିକ ସୋଡିୟମ ସସ୍ ଖାଇବା ଠାରୁ ଦୂରେଇ ରହିବା, ଲୁଣିଆ ଜଳଖିଆକୁ ହ୍ରାସ କରିବା ଓ କମ୍ ସୋଡିୟମଯୁକ୍ତ ଉତ୍ପାଦକୁ ଚୟନ କରିବା ଉଚିତ୍। ପୋଟାସିୟମ ଯୁକ୍ତ ଡାକ୍ତା ପଳ (ଆଭୋକାଡ଼ୋ, କଦଳୀ, କମଳା ଇତ୍ୟାଦି) ଏବଂ ପନିପରିବା (ବିନ୍‌ସ, ଆଳୁ, ପାଳଙ୍ଗ, ବ୍ରୋକୋଲି, ଟମାଟୋ ଇତ୍ୟାଦି)କୁ ଖାଦ୍ୟରେ ସାମିଲ କରି ଅଧିକ ସୋଡିୟମର ପ୍ରଭାବକୁ ପ୍ରତିହତ କରନ୍ତୁ।

18



19



## ଉପଯୁକ୍ତ ଜଳଖିଆ ଗ୍ରହଣ କରନ୍ତୁ

ଓଜନ ହ୍ରାସ କରିବା ସମୟରେ ସମସ୍ତ ଜଳଖିଆକୁ ଦୂର କରିବାର ଆବଶ୍ୟକତା ନାହିଁ। ଜଳଖିଆ ଲୋଭକୁ ନିୟନ୍ତ୍ରଣ କରିବାରେ ଲାଭଦାୟକ ହୋଇପାରେ, କିନ୍ତୁ ଭୋକ ଲାଗିଲେ ଏହାକୁ ଖାଇବା ଅତ୍ୟନ୍ତ ଜରୁରୀ ଅଟେ, ବିରକ୍ତ ହେବା କାରଣରୁ ନୁହେଁ। ଓଜନ ହ୍ରାସ କରିବା ସମୟରେ ସମସ୍ତ ଜଳଖିଆକୁ ଦୂର କରିବାର ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟକର ଜଳଖିଆ (ଦହି, କ୍ଷୀର, ପିନଟ୍ ବଟର, ଘରେ ତିଆରି ଟ୍ରେଲ୍ ମିକ୍ସ, ଏୟାର ପପକର୍ଣ୍ଣ, କଦଳୀ, ଆଇସକ୍ରିମ୍ ଇତ୍ୟାଦି) ଚୟନ କରନ୍ତୁ ଯାହା ଉଭୟ ଓଜନ ପରିଚାଳନା ଓ ସାମଗ୍ରୀକ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟକୁ ପ୍ରୋତ୍ସାହିତ କରେ। ନିୟମିତ ଏବଂ ସନ୍ତୋଷଜନକ ଭୋଜନ ଅନାବଶ୍ୟକ ଜଳଖିଆର ସମ୍ଭାବନାକୁ ହ୍ରାସ କରିପାରେ।

20



## ଆପଣଙ୍କର ଖାଦ୍ୟର ଅଂଶ ଭାବରେ ସୁପକୁ ଗ୍ରହଣ କରନ୍ତୁ

କମ୍ କ୍ୟାଲୋରିରେ ସନ୍ତୁଷ୍ଟ ଅନୁଭବ କରିବା ପାଇଁ ଆପଣଙ୍କ ଦୈନନ୍ଦିନ ଭୋଜନରେ ଏକ ବ୍ରୋଥ୍ ଆଧାରିତ ସୁପ୍ ଅନ୍ତର୍ଭୁକ୍ତ କରନ୍ତୁ। ଭୋଜନ ଆରମ୍ଭରେ ସୁପ୍ ବିଶେଷ ଭାବରେ ପଳପ୍ରଦ ହୋଇଥାଏ, ଯାହା ଆପଣଙ୍କର ଖାଇବାର ଗତିକୁ ମନ୍ତ୍ରଣ କରିଥାଏ ଏବଂ ଆପଣଙ୍କର ଭୋକକୁ ନିୟନ୍ତ୍ରଣ କରିଥାଏ। ଲୋ ସୋଡିୟମ ବ୍ରୋଥ୍ କିମ୍ବା କ୍ୟାନଡ ସୁପ୍ ଆରମ୍ଭ କରନ୍ତୁ ଏବଂ ଏହାକୁ ଉଷୁମ କରି ଉଷୁମ କରି ସତେଜ କିମ୍ବା ଫ୍ରୋଜନ୍ ପନିପରିବା ସହିତ ବଢ଼ାନ୍ତୁ। କ୍ରିମି ସୁପ୍ ପ୍ରତି ସତର୍କ ରୁହନ୍ତୁ, କାରଣ ଏଥିରେ ଅଧିକ ଚର୍ବି ଓ କ୍ୟାଲୋରି ରହିପାରେ।



21



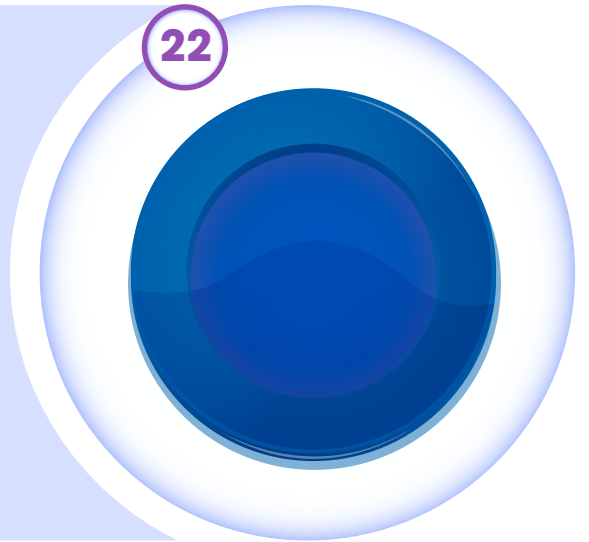
### ବଫେରେ ପରିହାର କରି ହେଉଥିବା ଖାଦ୍ୟକୁ ଏଡ଼ାନ୍ତୁ

ଅସୀମ ବିକଳର ସମ୍ମୁଖୀନ ହେଲେ ଆପଣଙ୍କ ଖାଦ୍ୟ ପରିଚାଳନା କରିବା ବ୍ୟାଲେଞ୍ଜିଂ ହୋଇଯାଏ। ଯେତେବେଳେ ସମ୍ଭବ ହୁଏ ଲା କାର୍ଟେ ଡାଇନିଂକୁ ଚୟନ କରନ୍ତୁ, କାରଣ ଏହା ସାଧାରଣତଃ ସମସ୍ତ ଖାଇ ପାରୁଥିବା ବଫେ ସହିତ ଜଡ଼ିତ ଅତ୍ୟଧିକ ଖାଇବାର ପ୍ରବୃତ୍ତିକୁ ହ୍ରାସ କରିବାରେ ସାହାଯ୍ୟ କରେ।

### କୁ କଲର ପ୍ଲେଟର ବ୍ୟବହାର କରନ୍ତୁ

ଆଶ୍ଚର୍ଯ୍ୟର କଥା ହେଉଛି, ଆପଣଙ୍କ ଖାଦ୍ୟର ରଙ୍ଗ ଆପର ନିଜେ ପରିବେଶ କରୁଥିବା ଖାଦ୍ୟର ପରିମାଣକୁ ପ୍ରଭାବିତ କରିପାରେ। ଗବେଷଣାରୁ ଜଣାପଡ଼ିଛି ଯେ ପ୍ଲେଟ୍ ରଙ୍ଗ ସହିତ ଯେତେ ଅଧିକ ଖାଦ୍ୟ ମିଶିବ, ଆପଣ ସେତିକି ଅଧିକ ଅଂଶଗ୍ରହଣ କରିବେ। ସଚେତନ ଖାଦ୍ୟ ଗ୍ରହଣକୁ ପ୍ରୋତ୍ସାହିତ କରିବା ପାଇଁ, ଏକ ଭିନ୍ନ ରଙ୍ଗର ପ୍ଲେଟ୍ ବ୍ୟବହାର କରିବାକୁ ବିଚାର କରନ୍ତୁ। 2018 ରେ ଭୋକ୍ ଜର୍ଣାଲରେ ପ୍ରକାଶିତ ଏକ ଗବେଷଣାରୁ ଜଣାପଡ଼ିଛି ଯେ ନୀଳ ପ୍ଲେଟ୍ ବ୍ୟବହାର କରୁଥିବା ବ୍ୟକ୍ତିମାନେ ଧଳା କିମ୍ବା ଲାଲ୍ ପ୍ଲେଟ୍ ବ୍ୟବହାର କରୁଥିବା ବ୍ୟକ୍ତିଙ୍କ ତୁଳନାରେ କମ୍ ଖାଇଛନ୍ତି। ଡାକ୍ତରୀ ବିଶେଷଜ୍ଞଙ୍କ ମତରେ ନୀଳ ରଙ୍ଗ ସାଧାରଣତଃ ଆବଶ୍ୟକୀୟ ଖାଦ୍ୟ ସହିତ ଜଡ଼ିତ ନୁହେଁ ବୋଲି ଡାକ୍ତରୀ ବିଶେଷଜ୍ଞମାନେ ମତ ଦେଇଛନ୍ତି।

22





# ଦୈନିକ ଜୀବନଶୈଳୀରେ ପରିବର୍ତ୍ତନ ଆଣନ୍ତୁ

23



## ଭଲ ଦେଖି ଯାଆନ୍ତୁ, ଭଲ ଅନୁଭବ କରନ୍ତୁ

ଅତ୍ୟଧିକ ଆକାରର ପୋଷାକ ଛାଡ଼ି ଭଲ ଦେଖାଯାଉ, ଭଲ ଅନୁଭବ କରନ୍ତୁ ମନ୍ତ୍ରକୁ ଗ୍ରହଣ କରନ୍ତୁ। ଅତ୍ୟଧିକ କୋଠରୀଯୁକ୍ତ କିମ୍ବା ଅତ୍ୟଧିକ ବଡ଼ ସାମଗ୍ରୀକୁ ଦାନ କରନ୍ତୁ। ଆରାମଦାୟକ ପୋଷାକରେ ନିବେଶ କରନ୍ତୁ ଯାହା ଆପଣଙ୍କୁ ଆନନ୍ଦ ଓ ଆତ୍ମବିଶ୍ୱାସ ପ୍ରଦାନ କରିଥାଏ।

24



## ପର୍ଯ୍ୟାପ୍ତ ମାତ୍ରାରେ ନିଦ୍ରା ଯାଆନ୍ତୁ

ପ୍ରତି ରାତିରେ ଅତି କମରେ 8 ଘଣ୍ଟା ଶୋଇବା ସୁନିଶ୍ଚିତ କରନ୍ତୁ। ନିକଟରେ ଚିକାଗୋ ବିଶ୍ୱବିଦ୍ୟାଳୟର ଏକ ଅଧ୍ୟୟନରୁ ଜଣାପଡ଼ିଛି ଯେ ଯେଉଁ ବ୍ୟକ୍ତିମାନେ ସେମାନଙ୍କର ଶୋଇବା ଅବଧିକୁ 8 ଘଣ୍ଟାକୁ ବୃଦ୍ଧି କରିଥିଲେ ସେମାନେ ସୁପାର୍‌ସ୍ କରାଯାଇଥିବା ନିଦ୍ରା ଅବଧିରେ ପହଞ୍ଚିଥିବା ଲୋକଙ୍କ ତୁଳନାରେ ଦୈନିକ ପ୍ରାୟ 260 କ୍ୟାଲୋରି କମ୍ ଗ୍ରହଣ କରିଥିଲେ। ଏହା ପ୍ରତି ସପ୍ତାହରେ ପ୍ରାୟ 2000 କମ୍ କ୍ୟାଲୋରି ଅଟେ। ଅନ୍ୟାନ୍ୟ ଅନେକ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ଉପକାରଣ ସହିତ, ପର୍ଯ୍ୟାପ୍ତ ଶୋଇବା ନିୟନ୍ତ୍ରଣ କରିବାର ଏକ ସରଳ କିଛି ପ୍ରଭାବଶାଳୀ ଉପାୟ ହୋଇପାରେ।

25



### ବେଡ୍ ଟାଇମ ରୁଟିନକୁ ବଜାୟ ରଖନ୍ତୁ

ଏକ ନିର୍ଦ୍ଦିଷ୍ଟ ଶୋଇବା ସମୟ ସ୍ଥାପିତ କରନ୍ତୁ, କାରଣ ଗବେଷଣା ସୂଚାଇଥାଏ ଯେ ରାତିରେ ବିକଳିତ ସମୟ ଯାଏ ଜାଗ୍ରତ ରହିବା ସାରା ଦିନ କ୍ୟାଲୋରି ବ୍ୟବହାର ବୃଦ୍ଧି ସହିତ ଜଡ଼ିତ। ଶୀଘ୍ର ଶୋଇବ ଦ୍ୱାରା ମଧ୍ୟରାତି ଜଳଖିଆର ସୁଯୋଗ ଦୂର ହୋଇଥାଏ, ଯାହାକି ଉତ୍ତମ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟରେ ସହାୟକ ହୋଇପାଏ। ଏହା ବ୍ୟତୀତ ପର୍ଯ୍ୟାପ୍ତ ନିଦ୍ରା ଓଜନ ହ୍ରାସ ସହିତ ଜଡ଼ିତ, ତେଣୁ ନିର୍ଦ୍ଦିଷ୍ଟ ଶୋଇବା ସମୟର ଅନୁପାଳନ କରିବା ଓଜନ ନିୟନ୍ତ୍ରଣକୁ ସମାଧାନ କରିଥାଏ। ନିୟମିତ ନିଦ୍ରା ରୁଟିନ୍ ଗ୍ରହଣ କରି ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟରେ ଉନ୍ନତି ଆଣିବା ପାଇଁ ଉପାୟ ଅବଲମ୍ବନ କରନ୍ତୁ।

### ଆପଣଙ୍କର ଚାପ ସ୍ତରକୁ ନିୟନ୍ତ୍ରଣ କରନ୍ତୁ

ଓଜନ ନିୟନ୍ତ୍ରଣରେ ମାନସିକ ଚାପକୁ ପ୍ରଭାବଶାଳୀ ଭାବରେ ପରିଚାଳନା କରିବା ଏକ ଗୁରୁତ୍ୱପୂର୍ଣ୍ଣ ଭୂମିକା ଗ୍ରହଣ କରିଥାଏ। ଯେତେବେଳେ ଚର୍ବି ବୃଦ୍ଧି, ଭୋକ ବୃଦ୍ଧି ଏବଂ ଅତ୍ୟଧିକ ଖାଦ୍ୟ ଗ୍ରହଣ ସହିତ ଜଡ଼ିତ ହରମୋନ୍ କର୍ଟିସୋଲ୍ ନିର୍ଗତ ହେବା ଦ୍ୱାରା ମାନସିକ ଚାପ ସ୍ତର ବୃଦ୍ଧି ପାଇ ଓଜନ ଫେରି ପାଇପାରେ। ମାନସିକ ଚାପ ଅନେକ ସମୟରେ ଭୋକ ନଥିଲେ ମଧ୍ୟ ଆବେଗିକ ଖାଦ୍ୟ ଗ୍ରହଣକୁ ପ୍ରୋତ୍ସାହିତ କରିଥାଏ। ସୌଭାଗ୍ୟବଶତଃ ବ୍ୟାୟାମ, ଯୋଗ ଏବଂ ଧ୍ୟାନ ପରି ବିଭିନ୍ନ କୌଶଳଗତ ବ୍ୟବସ୍ଥା ମାନସିକ ଚାପକୁ ଦୂର କରିବାରେ ସାହାଯ୍ୟ କରିଥାଏ ଏବଂ ସାମଗ୍ରୀକ ସୁସ୍ଥତାରେ ଉନ୍ନତି ଆଣିଥାଏ।

26



### ସ୍କ୍ରିନ ଟାଇମକୁ ସୀମିତ କରନ୍ତୁ

ଆପଣଙ୍କ ଟ୍ୟାବଲେଟ୍, ଫୋନ୍, କମ୍ପ୍ୟୁଟର କିମ୍ବା ଟିଭିରେ ବହୁତ ସ୍କ୍ରିନ ସମୟ ନଷ୍ଟ ହୋଇଥାଏ। ସ୍କ୍ରିନରେ ସର୍ବଦା ଲାଗି ରହିଲେ ଅତ୍ୟଧିକ ଖାଇବା ସହଜ ହୋଇଥାଏ। ନିଜ ଉପରେ କର୍ପୁ ଲଗାନ୍ତୁ, ପ୍ରତିଦିନ ସ୍କ୍ରିନ ଦେଖିବା ଓ ସର୍ପିଂ କରିବାରେ ବିତାଉଥିବା ସମୟକୁ ସୀମିତ କରନ୍ତୁ।

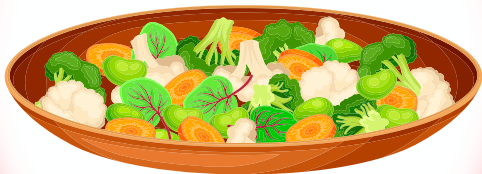
27





# ସୁସ୍ଥ ଖାଦ୍ୟ ପରିବର୍ତ୍ତନ

28



## ସାଇଡ୍ ଡିସକୁ ସିଝା ପନିପରିବାରେ ପରିବର୍ତ୍ତିତ କରନ୍ତୁ

ନିଜ ଖାଦ୍ୟରେ ପନିପରିବା ସାମିଲ କରିବା ଦ୍ୱାରା ଓଜନ ହ୍ରାସ ହେବା ସହିତ ଆବଶ୍ୟକ ପୋଷକ ତତ୍ତ୍ୱ ମିଳିଥାଏ। ଅତି କମରେ ଘରେ ଥିବା ସମୟରେ ସାଇଡ୍ ଡିସ୍ ପରିବର୍ତ୍ତେ ସିଝା ପନିପରିବା ଗ୍ରହଣ ପାଇଁ ପରାମର୍ଶ ଦିଆଯାଏ।

## ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟକର ତେଲକୁ ବାଛିନ୍ତୁ

ସାଧାରଣତଃ ବ୍ୟବହୃତ ମଞ୍ଜି ଓ ପନିପରିବା ତେଲ ଯେପରିକି ସୋୟାବିନ୍, କପାବିହନ, ସୂର୍ଯ୍ୟମୁଖୀ ଓ କାନୋଲା ତେଲ, ଅତ୍ୟଧିକ ପ୍ରକ୍ରିୟାକରଣ କରାଯାଏ ଏବଂ ସାଂପ୍ରତିକ ଦଶନ୍ଧିରେ ଘରେ ପ୍ରଚଳିତ ହୋଇଛି। ଓମେଗା-6 ଫ୍ୟାଟି ଏସିଡରେ ଭରପୂର ଥିଲେ ମଧ୍ୟ ହାର୍ଟ ହେଲ୍ଡିଓମେଗା-3 ର ଅଭାବ ରହିଛି। ଗବେଷଣାରୁ ଜଣାପଡ଼ିଛି ଯେ ଓମେଗା-6 ରୁ ଓମେଗା-3 ଅନୁପାତ ପ୍ରଦାହରେ ଯୋଗଦାନ କରିପାରେ ଏବଂ ହୃଦରୋଗ, କର୍କଟ, ଅଷ୍ଟିପୋରୋସିସ୍ ଓ ଅଗୋଜମ୍ପ୍ୟୁନ ରୋଗ ଭଳି ଦୀର୍ଘସ୍ଥାୟୀ ରୋଗ ସହିତ ଜଡ଼ିତ। ଏହି ପ୍ରକ୍ରିୟାକୃତ ତେଲ ପରିବର୍ତ୍ତେ ଅତିରିକ୍ତ ଭର୍ଜିନ୍ ଅଲିଭ୍ ଅଏଲ୍, ଆଭୋକାଡୋ ତେଲ ଓ ନଡ଼ିଆ ତେଲ ପରି ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟକର ବିକଳ୍ପ ଚୟନ କରନ୍ତୁ।

29



30



### ମଇଦା, ବ୍ରେଡ୍ ଓ ପାସ୍ତାକୁ ଡାଏଟରୁ ବାଦ୍ ଦିଅନ୍ତୁ

ରିଫାଇନେଡ୍ ଅଟା କିମ୍ବା ମଇଦା, ପାରମ୍ପରିକ ରୁଟି ଏବଂ ପାସ୍ତା ଠାରୁ ଦୂରଇ ରୁହନ୍ତୁ କାରଣ ଏହା ଓଜନ ବୃଦ୍ଧିରେ ସହାୟକ ହୋଇପାରେ ଏହା ପରିବର୍ତ୍ତେ ଉନ୍ନତ ସାମଗ୍ରୀକ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ପାଇଁ ବ୍ରାଉନ୍ ବ୍ରେଡ୍, ମଲ୍ଟିଗ୍ରେନ୍ ବ୍ରେଡ୍ ଏବଂ ସମାନ ବିକଳ୍ପ ଭଳି ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟକର ବିକଳ୍ପ ଉପରେ ବିଚାର କରନ୍ତୁ।



## ରନ୍ଧନ ଅଭ୍ୟାସ

31



### ଘରେ ରୋଷେଇ କରନ୍ତୁ

ଘରେ ରୋଷେଇ କରିବା ଦ୍ୱାରା ଆପଣ ଆପଣଙ୍କ ଖାଦ୍ୟରେ ସୁସ୍ଥତା ସୁନିଶ୍ଚିତ କରିପାରିବେ, କାରଣ ଆପଣଙ୍କର ଏହାର ଉପାଦାନ ଉପରେ ସମ୍ପୂର୍ଣ୍ଣ ଜ୍ଞାନ ରହିଛି। ଆପଣଙ୍କ ଖାଦ୍ୟ ପ୍ରସ୍ତୁତ କରିବା ଦ୍ୱାରା ଲୁଚି ରହିଥିବା ଅସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟକର କିମ୍ବା ଅଧିକ କ୍ୟାଲୋରି ଉପାଦାନ ବିଷୟରେ ଚିନ୍ତା ଦୂର ହୋଇଥାଏ। ଗବେଷଣାରୁ ଜଣାପଡ଼ିଛି ଯେ ଘରେ ରୋଷେଇ କରିବା ଦ୍ୱାରା ମୋଟାପଣର ଆଶଙ୍କା କମ୍ ହୋଇଥାଏ ଏବଂ ବିଶେଷ କରି ପିଲାମାନଙ୍କ ମଧ୍ୟରେ ଖାଦ୍ୟର ଗୁଣବତ୍ତାରେ ଉନ୍ନତି ହୋଇଥାଏ।

### ମୌଳିକ ଉପାଦାନ ସହିତ ରାନ୍ଧନ୍ତୁ

ଏଥିରେ କଞ୍ଚା ପନିପରିବା, ଫଳ, ପ୍ରୋଟିନ୍ ଏବଂ ସମଗ୍ର ଶସ୍ୟ ଭଳି ସମ୍ପୂର୍ଣ୍ଣ ଖାଦ୍ୟରୁ ଆରମ୍ଭ କରି ଖାଦ୍ୟ ପ୍ରସ୍ତୁତ କରିବା ଅତ୍ୟନ୍ତୁତ୍ତମ। ଏହି ଉପାୟରେ, ଆପଣ ନିଶ୍ଚିତ ହୋଇପାରିବେ ଯେ ଆପଣ ପ୍ରାକୃତିକ ଭାବରେ ଖାଦ୍ୟ ଖାଇଛନ୍ତି, ଯାହାକି ଅତିରିକ୍ତ ଉପାଦାନରୁ ମୁକ୍ତ ଅଟେ।

32



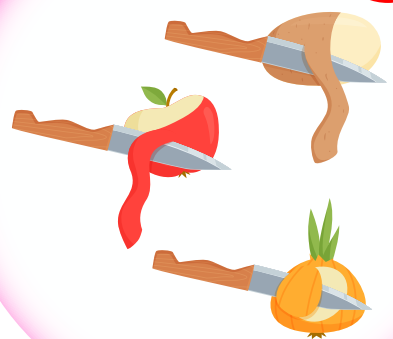
33



### ବଡ଼ ଆକାରରେ ପନିପରିବାକୁ କାଟନ୍ତୁ

ପନିପରିବା ପ୍ରସ୍ତୁତ କରିବା ସମୟରେ ବଡ଼ ଖଣ୍ଡକୁ ବାଛନ୍ତୁ, କାରଣ ଏହାଦ୍ୱାରା ଅଧିକ ତେଲ ଶୋଷିତ ହେବ ନାହିଁ। ଚର୍ବି ସେବନ କମ୍ କରିବା ପାଇଁ, ରୋଷେଇ କରିବା ପୂର୍ବରୁ ଉପାଦାନଗୁଡ଼ିକୁ ତେଲରେ ହାଲୁକା ଭାବରେ ଲେପ କରନ୍ତୁ, ଯାହା ଏକ ସୁନ୍ଦର ଓ ଅଧିକ ସ୍ୱାଦିଷ୍ଟ ଫଳାଫଳ ସୁନିଶ୍ଚିତ କରେ। ବଡ଼ ଖଣ୍ଡ ଗୁଡ଼ିକ ଆର୍ଦ୍ରତା ଏବଂ ପ୍ରାକୃତିକ ରଙ୍ଗ ବଜାୟ ରଖି ପନିପରିବା ଗୁଡ଼ିକର ପୋଷକ ତତ୍ତ୍ୱକୁ ବଜାୟ ରଖିଥାଏ।

34



### ସମଗ୍ର ପନିପରିବାର ଚୋପା ଛଡ଼ାନ୍ତୁ ନାହିଁ

ପୋଷକ ତତ୍ତ୍ୱର ମାତ୍ରା ବଢ଼ାଇବା ପାଇଁ ସମ୍ପୂର୍ଣ୍ଣ ଭାବରେ ପନିପରିବାରୁ ଚୋପା ଛଡ଼ାନ୍ତୁ ନାହିଁ। ପନିପରିବା ଚୋପାରେ ଥିବା ପାଇବର ପୂର୍ଣ୍ଣତାର ଅନୁଭବକୁ ବଜାୟ ରଖିବାରେ ସାହାଯ୍ୟ କରିଥାଏ ଏବଂ ବାରମ୍ବାର ଜଳଖିଆ କରିବାର ପ୍ରବୃତ୍ତିକୁ ହ୍ରାସ କରିଥାଏ। ସେଓ, ଆଳୁ, କାକୁଡ଼ି, ବାଇଗଣ ଓ ଟମାଟୋ ଭଳି ପରିବା ଉପରେ ଚୋପା ରହିବାକୁ ଦିଅନ୍ତୁ।

35



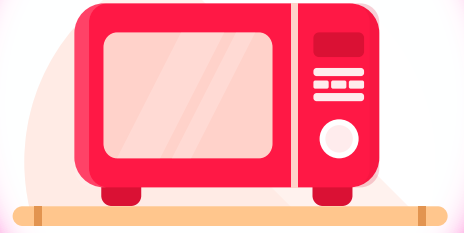
### ଜଡ଼ିବୁଟି ଓ ମସଲା ସହିତ ଖାଦ୍ୟକୁ ସୁଗନ୍ଧଯୁକ୍ତ କରନ୍ତୁ

ଜଡ଼ିବୁଟି ଓ ମସଲା ସହିତ ଖାଦ୍ୟର ସ୍ୱାଦ ବୃଦ୍ଧି କରନ୍ତୁ। ଗୋଲମରଚ ଓ ଅଳେଇଚ ଭଳି ତାଜା ମସଲା ସ୍ୱାଦ ବଢ଼ାଇବା ସହିତ ଓଜନ ବୃଦ୍ଧିକୁ ରୋକିବା ସହ ରୋଗ ପ୍ରତିରୋଧକ ଶକ୍ତି ବୃଦ୍ଧିକାରୀ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ଲାଭ ପ୍ରଦାନ କରିଥାଏ। ଏହି ମସଲା ଅତିରିକ୍ତ କ୍ୟାଲୋରି କିମ୍ବା ସୋଡ଼ିୟମ ନରଖି ଖାଦ୍ୟକୁ ସମୃଦ୍ଧ କରିଥାଏ। ତାଜା ଗୋଲାପ, ତୁଳସୀ ଏବଂ ଭୃସୁଙ୍ଗା ପତ୍ର ବ୍ୟବହାର କରି ଖାଦ୍ୟର ଆକର୍ଷଣୀୟତା ବୃଦ୍ଧି କରନ୍ତୁ।

36

### ମାଇକ୍ରୋୱେଭ୍ ପନିପରିବା

ମାଇକ୍ରୋୱେଭ୍ ପନିପରିବା ଚୟନ କରନ୍ତୁ କାରଣ ଏହା ସେମାନଙ୍କର ପୋଷକ ତତ୍ତ୍ୱକୁ ବଜାୟ ରଖିବାରେ ସାହାଯ୍ୟ କରେ ଏବଂ ଏହା ଏକ ଦ୍ରୁତ ରୋଷେଇ ପଦ୍ଧତି ଅଟେ । ଅତ୍ୟଧିକ ଚର୍ବି ନମିଶାଇ ମାଇକ୍ରୋୱେଭ୍ରେ ପନିପରିବା ପ୍ରସ୍ତୁତ କରିବା ଏକ ଉତ୍ତମ ଉପାୟ ଅଟେ । ଏକ ଗବେଷଣାରୁ ଜଣାପଡ଼ିଛି ଯେ ମାଇକ୍ରୋୱେଭ୍ ବ୍ରୋକୋଲି, ଷ୍ଟିମିଂ ବା ବଏଲିଂ ତୁଳନାରେ ଅଧିକ ଭିଟାମିନ୍ ସି ସଂରକ୍ଷିତ କରିଥାଏ ।



37



### ଭାଜନ୍ତୁ, ଛାଣନ୍ତୁ ନାହିଁ

ଛାଣିବା ପରିବର୍ତ୍ତେ ଭାଜିବା ହେଉଛି ଏକ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟକର ରୋଷେଇ ପଦ୍ଧତି, କାରଣ ଭାଜିବା ଦ୍ୱାରା ଖାଦ୍ୟରେ ଥିବା ଅତିରିକ୍ତ ଚର୍ବି ଶୋଷିତ ହୋଇଥାଏ ଓ ପନିପରିବା ଡିହାଇଡ୍ରେଟ୍ ହୋଇଥାଏ । ଅତିରିକ୍ତ ଭର୍ଜିନ୍ ତେଲରେ ପନିପରିବା ଭାଜିବା ଏକ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟକର ରୋଷେଇ ପଦ୍ଧତି, କାରଣ ଅଲିଭ୍ ତେଲ ରୋଷେଇ ତେଲ ମଧ୍ୟରେ ଉଚ୍ଚ ମାତ୍ରାରେ ଆଣ୍ଟିଅକ୍ସିଡାଣ୍ଟ୍ ଓ ଫାଇଟୋନ୍ୟୁଟ୍ରିଏଣ୍ଟ୍ସ ବୃଦ୍ଧି କରିଥାଏ । ବିକଳ ନିମ୍ନ ଚର୍ବିମୁକ୍ତ ରୋଷେଇ କୌଶଳ ଯେପରିକି ବେକ୍ କରିବା, ବ୍ରଏଲିଂ, ରୋଷ୍ଟିଂ, ଷ୍ଟିଉଇଂ ଓ ସିଝାଇବା ଉପରେ ବିଚାର କରନ୍ତୁ ।



**ପ୍ରତ୍ୟାଶ୍ୟାନ:**

ନିମ୍ନରେ ଦିଆ ଯାଇଥିବା ସୂଚନା କେବଳ ସାଧାରଣ ମାର୍ଗଦର୍ଶନ ପାଇଁ ଅଟେ ଯେକୌଣସି ବ୍ୟାୟାମ ଆରମ୍ଭ କରିବା ପୂର୍ବରୁ, ଜଣେ ଯୋଗ୍ୟ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟସେବା ପେଶାଦାରଙ୍କ ସହିତ ପରାମର୍ଶ କରିବା ଉଚିତ, ବିଶେଷ କରି ଯଦି ଅପାଣକର ପୂର୍ବରୁ କିଛି ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ସମସ୍ୟା ରହିଛି।



**ଶାରୀରୀକ ଭାବରେ ସକ୍ରିୟ ରୁହନ୍ତୁ**

କ୍ୟାଲୋରି ହ୍ରାସ କରିବା ପାଇଁ ନିୟମିତ ଶାରୀରୀକ କାର୍ଯ୍ୟକଳାପ ଅନ୍ତର୍ଭୁକ୍ତ କରନ୍ତୁ। କ୍ୟାଲୋରି ଅଭାବ ସୃଷ୍ଟି କରିବା ପାଇଁ ସପ୍ତାହରେ ପାଞ୍ଚ ଦିନ ଅତିକମରେ ଏକ ଘଣ୍ଟାର ବ୍ୟାୟାମ କରିବାକୁ ଲକ୍ଷ୍ୟ କରନ୍ତୁ, ଯାହା ଓଜନ ହ୍ରାସ କରିବାରେ ସାହାଯ୍ୟ କରେ। ଆପଣଙ୍କ ସାମଗ୍ରୀକ ଫିଟନେସ୍ ଲକ୍ଷ୍ୟକୁ ସମର୍ଥନ କରିବା ପାଇଁ ସାରା ଦିନ ସକ୍ରିୟ ରୁହନ୍ତୁ ଏବଂ ଦୀର୍ଘ ସମୟ ଧରି ବସିବା ଠାରୁ ଦୂରେଇ ରୁହନ୍ତୁ। ଦୀର୍ଘ ସମୟ ଧରି ବସିବା ହେଉଛି ଏକ ନୂତନ ଧୂମପାନ!

**ନିୟମିତ ଚାଲନ୍ତୁ**

ସର୍ବୋଚ୍ଚ ଶାରୀରୀକ ସୁସ୍ଥତା ବଜାୟ ରଖିବା ପାଇଁ ଦୈନିକ ଚାଲିବାକୁ ଏକ ନିରନ୍ତର ଏବଂ ପରିଚାଳନାଯୋଗ୍ୟ ଉପାୟ ଭାବରେ ଅନ୍ତର୍ଭୁକ୍ତ କରନ୍ତୁ। ଚାଲିବା କେବଳ ଆକୃତିରେ ରହିବାର ଏକ ପ୍ରଭାବଶାଳୀ ମାଧ୍ୟମ ନୁହେଁ ବରଂ ବ୍ୟସ୍ତବସ୍ତୁଳ ଦିନ ପରେ ଏକ ଶାନ୍ତ କାର୍ଯ୍ୟକଳାପ ଭାବରେ ମଧ୍ୟ କାର୍ଯ୍ୟ କରେ। ଯେହେତୁ ଚାଲିବାର ତୀବ୍ରତା ସାଧାରଣତଃ କମ୍ ଥାଏ, ଆପଣ ପରବର୍ତ୍ତୀ ସମୟରେ ତୀବ୍ର ଭୋକ ଅନୁଭବ କରିବେ ନାହିଁ। ଅଧିକ କଠିନ ବ୍ୟାୟାମ ପରି, ନିୟମିତ ଚାଲିବା ଆପଣଙ୍କ ଶରୀରର ଅତିରିକ୍ତ କ୍ୟାଲୋରିର ଆବଶ୍ୟକତାକୁ ଯଥେଷ୍ଟ ବୃଦ୍ଧି କରେ ନାହିଁ। ଏହା ଆପଣଙ୍କ ସାମଗ୍ରୀକ କ୍ୟାଲୋରି ସେବନରେ ବାଧା ସୃଷ୍ଟି ନକରି ସକ୍ରିୟ ରହିବା ପାଇଁ ଚାଲିବା ଏକ ଲାଭଦାୟକ ଏବଂ ଭୋକ-ଅନୁକୂଳ ଉପାୟ କରିଥାଏ।



## ଦୃଢ଼ତା ତାଲିମ୍ ଉପରେ ଧ୍ୟାନ ପ୍ରଦାନ କରନ୍ତୁ

ଓଜନ ହ୍ରାସ ପାଇଁ ଅନେକ କାର୍ଡିଓଭାସ୍କୁଲାର କାର୍ଯ୍ୟକଳାପକୁ ପ୍ରାଥମିକତା ଦେଉଥିବା ବେଳେ, ତିନୋଟି ପ୍ରଯୁଜ୍ୟ ବ୍ୟାୟାମ ମଧ୍ୟରୁ ଦୁଇଟିକୁ ଶକ୍ତି ପ୍ରଶିକ୍ଷଣ ଅଧିବେଶନ ଭାବରେ ଅନ୍ତର୍ଭୁକ୍ତ କରିବାକୁ ବିଚାର କରନ୍ତୁ। ମାଂସପେଶୀ ନିର୍ମାଣ ଦ୍ୱାରା କ୍ୟାଲୋରି ହ୍ରାସ ହେବାରେ ଲାଭ ମିଳିଥାଏ, ଯାହା ଆପଣଙ୍କ ଇଚ୍ଛିତ ଓଜନ ବଜାୟ ରଖିବା ପାଇଁ ଏକ କୌଶଳଗତ ପସନ୍ଦ କରିଥାଏ। ସପ୍ତାହରେ କିଛି ଦିନ ପ୍ରତି ଓଜନ ଉଠାଇବା ମାଧ୍ୟମରେ ହେଉ କିମ୍ବା ଶକ୍ତି ପ୍ରଶିକ୍ଷଣ ଗୋଷ୍ଠୀ ବ୍ୟାୟାମ କ୍ଲାସରେ ଅଂଶଗ୍ରହଣ କରିବା ମାଧ୍ୟମରେ, ଆପଣଙ୍କ ଓଜନ ରକ୍ଷଣାବେକ୍ଷଣ ଲକ୍ଷ୍ୟକୁ ପ୍ରଭାବଶାଳୀ ଭାବରେ ସମର୍ଥନ କରିବା ପାଇଁ ଅତ୍ୟଧିକ କାର୍ଡିଓ ଅପେକ୍ଷା ଆପଣଙ୍କ ଶରୀରକୁ ପ୍ରାଥମିକତା ପ୍ରଦାନ କରନ୍ତୁ।



## ଦ୍ରଷ୍ଟବ୍ୟ

1. Obesity. Available at: [https://www.who.int/health-topics/obesity#tab=tab\\_1](https://www.who.int/health-topics/obesity#tab=tab_1). Accessed on December 27, 2023.
2. The 40 best ways to lose weight—and keep it off. Available at: <https://www.menshealth.com/weight-loss/a19536817/weight-loss-tips-1/>. Accessed on December 29, 2023.
3. Chart of high-fiber foods. Available at: <https://www.mayoclinic.org/healthy-lifestyle/nutrition-and-healthy-eating/in-depth/high-fiber-foods/art-20050948>. Accessed on December 29, 2023.
4. How to eat until 80% full (and why it's a key practice for weight loss). Available at: <https://www.precisionnutrition.com/eat-to-80-percent-full-infographic>. Accessed on January 04, 2024.
5. 13 simple ways to stop eating lots of sugar. Available at: <https://www.healthline.com/nutrition/14-ways-to-eat-less-sugar>. Accessed on December 29, 2023.
6. The 17 best ways to maintain weight loss. Available at: <https://www.healthline.com/nutrition/maintain-weight-loss>. Accessed on December 29, 2023.
7. 25 simple tips to make your diet healthier. Available at: <https://www.healthline.com/nutrition/healthy-eating-tips>. Accessed on December 29, 2023.
8. Healthy weight week: Tips and tricks to achieve ideal weight. Available at: <https://www.hindustantimes.com/lifestyle/health/healthy-weight-week-tips-and-tricks-to-achieve-ideal-weight-101674201374288.html>. Accessed on December 29, 2023.
9. Healthy diet. Available at: [https://cdn.who.int/media/docs/default-source/healthy-diet/healthy-diet-fact-sheet-394.pdf?sfvrsn=69f1f9a1\\_2&download=true](https://cdn.who.int/media/docs/default-source/healthy-diet/healthy-diet-fact-sheet-394.pdf?sfvrsn=69f1f9a1_2&download=true). Accessed on December 29, 2023.
10. 10 steps to a healthy weight. Available at: <https://www.healthinfo.org.nz/patientinfo/10%20steps%20to%20a%20healthier%20weight.pdf>. Accessed on December 29, 2023.
11. 24 ways to lose weight without dieting. Available at: <https://www.webmd.com/diet/ss/slideshow-no-diet-weight-loss>. Accessed on December 29, 2023.
12. 20 clever tips to eat healthy when eating out. Available at: [https://www.healthline.com/nutrition/20-healthy-tips-for-eating-out#TOC\\_TITLE\\_HDR\\_6](https://www.healthline.com/nutrition/20-healthy-tips-for-eating-out#TOC_TITLE_HDR_6). Accessed on December 29, 2023.
13. Easy ways to control your eating. Available at: <https://www.webmd.com/diet/ss/slideshow-10-ways-to-control-eating>. Accessed on December 29, 2023.
14. 9 secrets of successful weight maintenance. Available at: <https://www.webmd.com/obesity/features/maintain-weight-loss>. Accessed on December 29, 2023.
15. 17 healthy cooking tips. Available at: <https://www.mdanderson.org/publications/focused-on-health/17-healthy-cooking-tips.h19-1592991.html>. Accessed on December 29, 2023.
16. Make your weight loss journey effective with these 5 cooking techniques. Available at: <https://timesofindia.indiatimes.com/life-style/health-fitness/weight-loss/make-your-weight-loss-journey-effective-with-these-5-cooking-techniques/p-hotostory/92596934.cms>. Accessed on December 29, 2023.
17. Want to maintain your weight? Four exercise tips. Available at: <https://www.fitday.com/fitness-articles/fitness/weight-loss/want-to-maintain-your-weight-4-exercise-tips.html>. Accessed on December 29, 2023.
18. Potassium. Available at: <https://www.hsph.harvard.edu/nutritionsource/potassium/>. Accessed on January 04, 2024.
19. Smart snacking. Available at: <https://kidshealth.org/en/teens/healthy-snacks.html>. Accessed on January 04, 2024.
20. Eating properly at an all-inclusive. Available at: <https://www.familypraxis.com/en/articles/eating-properly-at-an-all-inclusive>. Accessed on January 04, 2024.
21. 6 lifestyle practices to maintain a healthy weight. Available at: <https://acadianaweightlossurgery.com/blog/six-lifestyle-practices-to-maintain-healthy-weight>. Accessed on January 04, 2024.
22. Fugate-Whitlock E. Sitting is the new smoking. *Health Care Women Int.* 2019;40(4):345–346.
23. Improving your eating habits. Available at: [https://www.cdc.gov/healthyweight/losing\\_weight/eating\\_habits.html#:~:text=If%20you%20find%20yourself%20eating,a%20healthy%20well%2Dbalanced%20meal](https://www.cdc.gov/healthyweight/losing_weight/eating_habits.html#:~:text=If%20you%20find%20yourself%20eating,a%20healthy%20well%2Dbalanced%20meal). Accessed on January 04, 2024.
24. From eating off a blue plate to swapping your cutlery—nutritionist reveals the 5 ways to trick yourself slim. Available at: <https://www.thesun.co.uk/health/21525898/eating-blue-plate-cutlery-nutritionist-trick-yourself-slim/#:~:text=Most%20read%20in%20Diet%20%26%20Fitness&text=A%20study%20published%20in%202018,associated%20with%20'desirable'%20foods>. Accessed on January 04, 2024.
25. Weight management for a healthy heart. Available at: <https://www.ucsfhealth.org/education/weight-management-for-a-healthy-heart#>. Accessed on January 04, 2024.
26. Try these Indian high protein snack ideas that are a must if you want to lose weight. Available at: <https://www.ndtv.com/health/try-these-indian-high-protein-snack-ideas-that-are-a-must-if-you-want-to-lose-weight-1993570>. Accessed on January 04, 2024.
27. 5 Healthy bread that you can indulge in guilt-free. Available at: <https://www.ndtv.com/health/try-these-indian-high-protein-snack-ideas-that-are-a-must-if-you-want-to-lose-weight-1993570>. Accessed on January 04, 2024.



For the Use of a Registered Medical Practitioner, Hospital, or a Laboratory only.



©2024 CIMS Medica India Pvt. Ltd.



This is an independent publication wholly owned by CIMS Medica India Pvt. Ltd., (formerly known as UBM Medica India Pvt Ltd). The editorial matter published herein has been prepared by the professional editorial staff and validated by honorary specialist consultants from all fields of medicine without any vested influence whatsoever. Opinions expressed do not necessarily reflect the views of the publisher, editor, or editorial board. The copyright for such editorial matter in form, style of presentation, and content, whichever is applicable, is vested in CIMS Medica India Pvt. Ltd., and consequently with its principals/owners as applicable. The publisher bears no responsibility or liability for patent ownership or patent legality of any medical product mentioned or featured in the publication. Although great effort has been taken in compiling and evaluating the information given in this publication; the authors, publishers, and editors shall not be responsible or in any way liable for any errors, omissions or inaccuracies in this publication whether arising from negligence or otherwise howsoever or for any consequences arising therefrom. The inclusion or exclusion of any product name either in text or visual does not mean that the publisher advocates or rejects its use either generally or in any particular field/s. The information contained within should not be relied upon solely for final treatment decisions and shall only be used for reference purpose only. The publisher, authors and editors also expressly disclaim any and all liability to any person whatsoever in respect of any loss, damage, death, personal injury or other consequences whatsoever, however caused or arising, suffered by any such person by their use of or reliance upon, in any way, the information contained in this publication.

**Corporate Office:** Boomerang (Kanakia Spaces), Wing-B1, #403, 4th Floor, Chandiwali Farm Road, Chandiwali, Powai, Mumbai - 400 072, Maharashtra, India. Tel: 022-6612 2600, Fax: 022-6612 2626 | **Registered Office:** Margosa Building, #02,13th Cross, Margosa Road, Malleshwaram, Karnataka, India. Tel: 080-4346 4500, Fax: 080-4346 4529 | **Regional Office:** 709, 7th Floor, Devika Tower, Nehru Place, New Delhi-110019, Board Line: 011 - 4285 4300 Fax: 011 - 4285 4310 | E-mail: enquiry.in@cims.co.in | URL: <http://corporate.mims.com>