

7.00 बजे

एक गिलास पानी एक चम्मच नींबू का रस चुटकी भुना हुआ जीरा पाउडर / चुटकी दलचिनी पाउडर

8.00 am 5-6 बादाम (रातभर भिगोएँ और स्कीन निकालें), एक अखरोट, एक अंजीर, 5-6 मनुका

एक चम्मच चिया बीज (chia Seeds) एक चम्मच नींबू पानी नमक

एक ग्लास पानी में

सुबह का नाश्ता

1) बेसन -30 ग्राम सब्जी -(पालक, लौकी, गाजर कोई भी सब्जी)150 ग्राम चीला

2) रवा 50gm / पोहा 50gm सब्जी 150gm सब्जी

सब्जियों का उपमा या सब्जियों पोहा

3) मूंग 30 ग्राम / मोट / काला चना 30 ग्राम (अंकुरित और उबला हुआ सब्जी 150-160 ग्राम सलाद

4) Oats 30 ग्राम सब्जी 100-150 ग्राम ओट्स उपमा

5) 2 इडली सांभर

दोपहर 12 बजे छाच/ नारियल पानी

दोपहर 1- स्टीम्ड वेजिटेबल सलाद का एक कटोरा 100-150 ग्राम

एक कटोरी दही

2pm-जावर रोटी / बजरा रोटी / रागी / गेहूं अत्ता (60 ग्राम) दाल एक कटोरी (20gm)

एक कटोरी साबजी ज्यादातर सब्जियों का उपयोग करते हैं

3pm- सौफ+ अलसी एक चम्मच

शाम 5 बजे -100 ग्राम फल

शाम 6 बजे- फूटाना / मखाना / मूंगफली / काला चना एक मुट्ठी

7-8 बजे

1) ओट्स 60gm पनीर30gm / सब्जियां 150-160gm

2) दलिया 40 ग्राम मूंग दाल 30 ग्राम सब्जी 150-160 ग्राम

- a) दलिया 40gm मूंग दाल 30gm सब्जी खिचड़ी और कढ़ी एक कटोरी
- b) सादा दलिया और सब्जियोंकी दाल(30gm)
- 3) दो रोटी(60 ग्राम)सब्जी सलाद पनीर 50 ग्राम सब्जी भुरजी
- 4) मूंग दाल 80 ग्राम सब्जी 150-160 ग्राम / सब्जियों का चीला
- 5) चावल 40 ग्राम 30 ग्राम दाल सब्जी खिचड़ी और कढ़ी
- 6) 4 इडली और सब्जीवाला(१००_१५०gm) सांभर

१० रात

एक कप दूध बिना शक्कर

कुछ महत्वपूर्ण सूचनाएं

१. हमेशा कम चरबीयुक्त अथवा बिना चरबी वाले पदार्थों का सेवन करें। दूध से निर्मित पदार्थों का सेवन कम करें। आहार में ज्यादा से ज्यादा फल, हरी सब्जियाँ, अंकुरित दालों का उपयोग करें।
२. नमकीन पदार्थ जैसे आलुचिप्स, मूंगफल्ली, काजू, पॉपकॉर्न इनका सेवन ना करें।
३. चरबी न बढ़ाते हुए भोजन का स्वाद भी बरकरार रखने वाले खाना पकाने के तरिकों का उपयोग करें।
 - अ) माईक्रोवेव मे उबालके, भुंजके, बेक करके भोजन करें।
 - ब) खाना पकाने के लिए Non-Stick बर्तनों का ही उपयोग करें।
 - क) वनस्पती तेलों में नारियल, पाम तेल, डालडा (जो आम तौर पर बाजार में बनी हुई चीजों में रहता है) इनका उपयोग ना करे। इससे खून में कोलेस्ट्रॉल की मात्रा बढ़ती हैं।
४. बाजार में उपलब्ध प्रक्रिया की हुई चीजें जैसे अचार, डिब्बे में बंद फल, सूप, फलों का रस, केचप इनका सेवन ना करें।
५. खाने में उपर से नमक का प्रयोग ना करें। खाना पकाते समय नमक का प्रयोग कम करें। खाते वक्त अलग से नमक ना लें। स्वाद के लिए मसाले (तेजपान, कलमी, काली मिर्च, जीरा) निंबु आदी का उपयोग करें।
६. दिन में दो बार पेटभर भोजन करने के बजाय पूरे दिन का भोजन पांच-छः हिस्सों में बाँट लें।
७. खुद को ज्यादा देर भूखा न रखें। खाना खाने के बाद बिच मे भुख लगने पर हलका-फुलका आहार ले सकते

है, जैसे की निंबू पानी, चाय, कॉफी (बिना शक्कर) सलाद, मुरमुरा, हरी सब्जियाँ इत्यादि।

.जीवन में तनाव को दूर रखें। तनाव दूर रखने के कुछ उपाय :

अ) तनाव निर्माण करने वाली परिस्थितियों से दूर रहें।

ब) जिन कारणों से तनाव निर्माण होता है, उन परिस्थितियों को देखने का कोशिश करें।

अपना नजरियाँ बदलने की

क) तनाव में अपने आपको सहज रखने की कोशिश करें। ऐसे शारीरिक श्रम न करें जिससे तनाव पैदा हो ।

९. रोजमर्रा के जीवन में व्यायाम को अपने नियमित जीवन का हिस्सा बनाईये। लिफ्ट के बजाए सिडियों का प्रयोग करें, वाहन की जगह पर साइकिल का उपयोग करें। आसपास की जगहों पर पैदल ही जाए।

भोजन के बाद थोड़ा टहलिए। अगर इन छोटी-छोटी बातों पर ध्यान दे तो व्यायाम सहज रूप से हो जाता है।

१०. दिन भर के चुस्ती फुर्ती के लिये अपना सुबह का नाश्ता अच्छा ले ना की रात का खाना।

११. रात का खाना सोने से २ घंटे पहले लें।

१२. हरी, पीली तथा नारंगी सब्जियाँ तथा फल बढ़ाये और जिवन में सदा के लिये अपनाये रखीये।

१३. खून में शक्कर की मात्रा कम होने (Hypoglycemia) के लक्षण : थकावट, कमजोरी, पसीना आना, धडकन बढ़ना, सिरदर्द, भूख बढ़ना ।

उपाय : तुरन्त २-३ बिस्किट, फल, फलोंका रस, ग्लुकोज या २ चम्मच शक्कर खाये और अपने डॉक्टर से संपर्क करे.

१४. खाने के बिच में भूख लगने पर खा सकने वाले पदार्थ : फल, (सेब, संत्रा, मोसंबी, पपीता (एक फांक), तरबुजा (एक फांक), अमरुद, जामुन, अननस (दो फांक), सलाद (पत्तागोबी, ककडी, प्याज, गाजर, मुली, टमाटर, शिमला मिर्च, पत्तेदार सब्जियाँ) चाय, निंबूपानी (बगैर शक्कर का), सब्जियों का सूप, उबली हुई सब्जियाँ, आवला, अननस (२ फांक) ।

१५. आहार तज्ञ द्वारा बतायी गयी मात्रा में लेनेवाले पदार्थ : आटा, चावल, दाल, अंकुरित दालें, मसाले, दालचीनी, अंडे का सफेद हिस्सा, दही, पनीर, चिकन, मछली, इलायची, हलदी, अद्रक, धनिया (इनका उपयोग स्वाद के लिये किया जा सकता है) इ. ।

१६. परहेज के पदार्थ : आईसक्रिम, केक, पेस्ट्री, सुखमेवा, आम, केला, सिताफल, चिकू, खजूर, दारू (मदिरा), शक्कर, शहद, गुड, ग्लुकोज, सिरप, सभी प्रकार का मीठा भोजन, भैंस का दूध और दूध से बने

व्यंजन, मखन, मलाई, घी, डालडा, अंडे का पिला हिस्सा, तले हुए पदार्थ, मैदे से बने पदार्थ, पापड, तेल से बने अचार, चना, साबूदाना, शकरकंद, अरबी, सुरण।