<u>वजन कमी करणे obesity</u>

१. ग्लासभर पाण्यात २ चमचे मध घालून चांगला ढवळून ते पाणी अनुशापोटी घ्यावे.

२. कच्च्या कोबीचे सॅलेड खावे. न्याहारीसाठी पिकलेला टोमॅटो खावा.

३. साखरेशिवाय चहा प्यावा.

४. भाताऐवजी (दलीया लापशी) खावा. (दलीया भाजून १ किलोला -||- किलो भाजलेली मूगडाळ घालून थोडे जिरे घालून एकत्र करून डब्यात ठेवावे)

५. पोळी मध्ये तेल घालू नये.

६. तेल / तूप खाऊ नये. उकडलेल्या भाज्या खावा.

७. सॅलेड जास्त प्रमाणात खावे. (टोमॅटो , काकडी, बीट वगैरे)

८. स्नान करताना साबणाऐवजी त्रिफळाचूर्ण वापरावे. त्याने मेद कमी होण्यास मदत होते.

९. <u>काय खावे ?</u>
नाचणी, ज्वारीची भाकरी, कुळीथ, मूग, मसूर व त्याच्या डाळी पडवळ, कारले, काकडी, सुरण, मेथी, गवार, सफरचंद, पिकलेली पपई , लाहया, कुरमुरे, खाकरा, उकडलेल्या भाज्या / सूप.

१०. <u>काय खाऊ नये ?</u>
लोणी, चीझ, चॉकलेट, क्रीम, साय, आईस्क्रीम, तळालेले व चमचमीत पदार्थ, वडापाव, भजी, रताळी, बटाटा, साखर (कमीतकमी) थंड पेये, उडदाचे पदार्थ (इडली, वडा, डोसा वगैरे) भात, मिठाई, थंड पाणी, मीठाचा वापर कमीत कमी. मैद्याचे पदार्थ.

११. वारंवार गरम पाणी पीणे. (½ कप)

१२. शक्य असेल तेव्हढा फिरण्याचा व्यायाम करणे. रोज -||- तास.

१३. सूर्यमुद्रा तीसरे बोट वाकवून अंगठयाने धरणे.

१४. त्रिफळाचूर्णाच्या २ गोळया आठवडयातून २ वेळा रात्रीच्या जेवणापूर्वी घेणे.