

ડાયટિંગ કરવા છતાં વજન ન ઘટવાના કારણો

એ વાત સારી છે કે વજન ઓછું કરવા માટે મોટાભાગના લોકો ડાયટિંગનો સહારો લે છે. જોકે એ વાત પણ એટલી જ સારી છે કે મોટાભાગના લોકો ડાયટિંગ પર લાંબા સમય સુધી ટકી શકતા નથી. પરિણામે તેમનું વજન ફરી વધી જાય છે અને કેટલાંક તો વળી પહેલા કરતા પણ વધુ બડા થઈ જાય છે. શું તમે વિચાર્યું છે કે આખરે આવું શા માટે થાય છે ? ચાલો, અમે તમને જણાવી દઈએ કે આખરે ડાયટિંગની તમારી તમામ કોશિશો શા માટે અસફળ રહે છે.



ડાયટિંગના પ્રયાસો અસફળ રહેવાના કારણો –

- 1. પોતાની જાતને ભૂખી રાખવી –** ડાયટિંગમાં તમે તમારી જાતને ભૂખી રાખો છો અને તમારું ભોજન વચ્ચે છોડી-છોડીને ખાઓ છો. જેના કારણે સમયસરનું ભોજન છોડ્યા બાદ તમે બીજા સમયે જરૂરિયાત કરતા વધુ ખાઈ લો છો. આનાથી વજન ઘટવાની જગ્યાએ વધી જાય છે.
- 2. ભોજન સારી રીતે ચાવવું નહીં –** ભોજનને સારી રીતે ચાવીને ખાઓ અને વજન ઘટાડો. જો હા, તમે ભોજનને જેટલું ચાવીને ખાશો, મગજમાંથી ખાવાનું પચાવનારા રસનો સ્રાવ એટલો જ વધુ થશે. આનાથી તમને લાંબા સમય સુધી પેટ ભરાયેલું રહેવાનો અહેસાસ થશે અને સાથે તમે વચ્ચે-વચ્ચે નારતો ખાવાની ટેવથી પણ બચશો.
- 2. મિત્રો સાથે ખાવું –** જણકારોનું કહેવું છે કે તમારા લાલચુ મિત્રો સાથે ભોજન ન કરશો. કારણ કે ભોજનની માત્રા માત્ર ખાવાથી જ નહીં પણ કોની સાથે ખાવામાં આવી રહ્યું છે તેની સાથે પણ જોડાયેલી છે. માટે જ જ્યારે તમે ડાયટિંગ પર હોવ ત્યારે આવા મિત્રો સાથે ખાવા બેસવાથી તમારું મન પણ વધુ ખાવા માટે લલચાઈ જાય છે અને યોગ્ય ડાયટ ફોલો નહીં કરાતા તમારું વજન ઘટતું નથી.
- 4. પૂરતી ઊંઘ ન લેવી –** ઓછું ઊંઘવાથી પણ વજન વધે છે. સંશોધનમાં ખેવા મળ્યું છે કે ઓછું ઊંઘવાથી વજન વધારવા માટે જવાબદાર જીન સક્રિય બની જાય છે

પરિણામે રથૂળતા વધવા લાગે છે. માટે 24 કલાકમાં સાતથી આઠ કલાક ઊંઘવું જોઈએ. આઠ કલાક ઊંઘવાથી આ જીવનની સક્રિયતાનું જોખમ ઓછું થઈ જાય છે.

5. નાર્સ્ટા પર જરૂરી ધ્યાન ન આપવું – નાર્સ્ટો એ આપણા આખા દિવસના ભોજનનો મૂળ આધાર હોય છે. નાર્સ્ટો વજન તો ઓછું કરે જ છે સાથે ડાયાબીટીઝને પણ કન્ટ્રોલ કરે છે.

6. દૂધવાળી ચા પીવી – ચામાં થેફલેવિન્સ રહેલા હોય છે જે ચરબી ઓછી કરવામાં મદદ કરે છે. પણ ચામાં દૂધને બદલે તેની અસર ઓછી થઈ જાય છે. માટે વગર દૂધની અને ખાંડ વગરની ચા પીવી જોઈએ.

7. વ્યંજનવાળા પુસ્તકો વાંચવા - વ્યંજનોવાળા પુસ્તકોમાં ખાવા-પીવાની વસ્તુઓ વાંચવાનું ટાળવું જોઈએ કારણ કે જ્યારે તમે સ્વાદિષ્ટ વ્યંજનોની તસવીર પણ નિહાળી લો છો ત્યારે તમારું ભૂખ અને વધુ ચરબીવાળા ભોજન તરફનું વલણ વધે છે.

8. દર્દી અને અખરોટ ખાઓ – નિયમિત રૂપે દર્દી અને અખરોટના સેવનથી વજન ઓછું કરી શકાય છે. એક સંશોધન અનુસાર દિવસમાં ત્રણ વખત દર્દી ખાવાથી શરીરમાં જમા કેલરી 22 ટકા અને વજન 61 ટકા ઓછું થઈ જાય છે.

9. આયના સામે ખાઓ – આયના સામે બેસીને ખાવાથી તમારી નજર ડાચટ પર રહે છે. મગજમાં સતત એ ચાલતું રહે છે કે ઓછું ખાવાનું છે. આ રીતે થાવાથી તમે અંદાજે 1/3 ભોજન ઓછું લો છો અને વજન ઓછું થાય છે.

10. યોગની અસર ઓછી – દિવસમાં 50 મિનિટ યોગ કરવાથી 144 કેલરી બર્ન થાય છે અને પાવર યોગથી માત્ર 237. આને બદલે તમે એરોબિક્સ કે અન્ય કસરતોથી બહુ ઓછા સમયમાં વધુ વજન ઘટાડી શકો છો.

આ બધા ઉપાયો દ્વારા તમારા ડાચટિંગની અસર ઘટાડી કોશિશો સરળ થઈ શકે છે, માત્ર પૂરતા પ્રયાસોની જરૂર હોય છે.