

વજન ઓછુ કરવા શુ કરવુ જોઈએ ? વ્યાયામ કે ડાયટિંગ ?

આજે સ્થૂળતા એ મોટાભાગના લોકોની મુશ્કેલી બની ગઈ છે. આવામાં દરેક વ્યક્તિ ઝડપથી પોતાનું વજન ઘટાડવા ઈચ્છે છે. પણ આ કામ સરળ નથી. વજન ઘટાડવા માટે એક સંપૂર્ણ કાર્યપ્રણાલીમાંથી પસાર થવું પડે છે, જેની મદદથી તમે ફિટ રહેવાની સાથે તમારું વજન પણ ઓછું કરી શકો છો.



- જો તમે તમારું વજન કન્ટ્રોલ કરવા ઈચ્છો છો અને તમે વિશ્વાસની સાથે કહી નથી શકતા કે ડાયટિંગ પ્રભાવી છે કે વ્યાયામ તો તમને જણાવી દઈએ કે વજન કન્ટ્રોલ કરવા કે ઓછું કરવા માટે બંને વસ્તુઓ જરૂરી છે.

- જો તમે સતત વ્યાયામ કરો છો અને ભોજન કન્ટ્રોલ નથી કરતા તો આવામાં તમારી એક્સ્ટ્રા કેલરી તો તમે બર્ન કરી શકશો પણ વજન ઓછું નહીં કરી શકો.

- જ્યારે પણ કોઈ વજન ઓછું કરવાની વાત કરે છે તો ખાવા પર કન્ટ્રોલની સાથે વ્યાયામ કરવાની પણ સલાહ આપે છે.

- જો તમે માત્ર ડાયટિંગ કરો છો તો એની અસર થોડા દિવસોમાં તમારા શરીર પર દેખાશે. તમે નિશ્ચિતપણે પતલા થઈ જશો પણ થોડા દિવસોમાં જ ફરીથી પહેલા જેવા વધુ જાડા થઈ જશો. માત્ર ડાયટિંગ સ્વાસ્થ્ય માટે હાનિકારક છે અને ડાયટિંગ ઘણાં દિવસો સુધી કરવું શક્ય પણ નથી.

- જો તમે લાંબા સમય સુધી ફિટ રહેવા ઈચ્છો છો તો તમારે તમારા ભોજનને સંતુલિત કરવાની સાથે વ્યાયામને પણ તમારી દિનચર્યામાં સામેલ કરવો પડશે.

- સામાન્ય રીતે માત્ર ડાયટિંગ કરનારા લોકો વજન ઓછું કરવાના ચક્કરમાં પોતાની માંસપેશીઓને નબળી બનાવી દે છે. જેનાથી શારીરિક નબળાઈ આવવા લાગે છે અને ધીમે-ધીમે બીમારીઓ વધવા માંડે છે.

- એ પણ ધ્યાનમાં રાખવા જેવું છે કે ભોજન કન્ટ્રોલ કરવાનો અર્થ એ નથી કે તમે તમારા ભોજનની માત્રામાં ઘટાડો કરી દો પણ તમારે તમારા ભોજનની માત્રા એટલી જ રાખીને તેમાંની ચરબીવાળી વસ્તુઓ કાઢી અનાજ, દાળ, ફાળગાવેલા ખાદ્ય પદાર્થો, ફળ, લીલા શાકભાજી વગેરેનું સેવન કરવું

જોઈએ અને જંક ફૂડનો ત્યાગ કરવો જરૂરી છે.

- વ્યાયામ અંતર્ગત તમે યોગ, કસરત, એરોબિક્સ કરી શકો છો કે પછી સાઈકલ ચલાવવી, ચાલવા જવું, ટેબલ ટેનિસ કે ડાન્સ કરી શકો છો.

- વજન ઓછું કરવા માટે સવાર-સાંજ ચાલો અને સવારનો નાસ્તો અચૂક કરો.

ઉપરની ટિપ્સ વાંચીને તમે સમજી જ ગયા હશો કે ડાયટિંગ વજન ઓછું કરવાનો કોઈ સારો રસ્તો નથી પણ વ્યાયામને જીવનશૈલીમાં સામેલ કરવો એ જ સારો માર્ગ છે.