


I'm not robot  reCAPTCHA

Continue

## Diet chart in marathi pdf

..Pin On Language .Thyroid Diet Plan For Hypothyroidism Diet Plan For Weight Loss In 10 Days .Thyroid Diet Chart For Weight Lose In Hindi Thyroid .Thyroid Diet For Weight Loss In Marathi Easy Diet Plans At ...Diet Chart For Pcos Patient Pcos Diet Plan Chart Lybrate .Weight Loss Diet Chart In Marathi .Pin On Forskolin Weight Loss ..Thyroid Diet Chart In Marathi Indian .378 Best HmMMM Images In 2019 Health Remedies .Thyroid Diet How To Lose Weight Fast 10 Kgs In 10 Days Indian Diet Plan Indian Meal Plan .Best Diet For Hyperthyroidism Foods To Eat And Avoid .Videos Matching Dr Dixit Effortless Weight Loss Diet Plan ..The 1200 Calorie Diet A Tailored Meal Plan For Weight Loss .Mary Shomon Thyroid Patient Advocate Author Thyroid Diet .Jagannath Dixit Weight Loss Diet Plan Klemburan Z .Thyroid Diet How To Lose Weight Fast 10 Kgs In 10 Days Indian Veg Diet Meal Plan For Weight Loss .Indian Diet Plan For Pcod Weight Loss Diet For Pcos .Home Remedies For Thyroid Diet Symptoms Causes Of .Indian Diet Plan For Hypothyroidism Weight Loss In .Diet Chart Template 20 Free Meal Charts .Diet Chart Template 20 Free Meal Charts .Mumbai Two Meals A Day Professor Dr Jagannath Dixit To .Pin On Easy Vegetarian Recipes .16 Scientific Diet Chart In Bangla .Diet Chart Template 20 Free Meal Charts .I Need To Lose 20kg In 3 Months Can I Please Get Indian .Weight Loss Diet Chart In Marathi .I Need To Lose 20kg In 3 Months Can I Please Get Indian .The 1200 Calorie Diet A Tailored Meal Plan For Weight Loss .Diet Chart Template 20 Free Meal Charts .Rujuta Diwekar Gives You The 101 On Pcod And Thyroid .Buy Dont Lose Your Mind Lose Your Weight Book Online At .Hypothyroidism Diet Plan What To Eat What To Avoid .Diet Chart Template 20 Free Meal Charts .7 Day Indian Keto Diet Plan Recipes For Weight Loss .Have Had Hashimotos For 12 Years I Have No Moons .Lupus Diet And Healthy Eating Lupus Uk .Pin On Keto .Diet Chart Template 20 Free Meal Charts .I Need To Lose 20kg In 3 Months Can I Please Get Indian .Diet Chart For Weight Gain .Indian Diet Plan For Mothers After Cesarean Delivery .Pregnancy Food Chart And 5 Key Nutrients For A Healthy . जीम बंद असल्यामुळे घरच्या घरी व्यायाम कसा करायचा हा प्रश्न अनेकांना पडला आहे. वजन नक्कीच वाढलेलं असेल या विचाराने अनेक जण चिंतेत आहेत. पण स्वतःवर काही बंधन घालून खाण्यापिण्याच्या योग्य सवयींचं पालन केलं, घरच्या घरी होण्यासारखे काही व्यायाम प्रकार केले तर तुमचं वजन न वाढता तुम्ही नक्कीच फिट राहाल. फिट कसं राहता येईल या विषयी आजच्या लेखातून जाणून घेऊया.लवकर निजे लवकर उठे वजन वाढू न देण्यासाठी वेळच्या वेळी झोपून सकाळी लवकर उठणं गरजेचं आहे. रात्री साधारणपणे दहा वाजता झोपून पहाटे ५ ते ६ वाजण्याच्या दरम्यान उठल्यास तुमची झोप पूर्ण होईल. त्यासोबतच तुम्ही वजनवाढीच्या समस्यांपासून दूर राहाल. पहाटे लवकर उठल्यानंतर सर्वप्रथम शरीर डिटॉक्सिफाय करायला विसरू नका. शरीर डिटॉक्सिफाय करण्यासाठी सकाळी उठल्यावर किंवा फ्रेश झाल्यानंतर लगेच कोमट पाण्यामध्ये थोडासा लिंबाचा रस घालून त्याचं सेवन करा. पाण्यामध्ये दालचिनीचा छोटा तुकडा, एक चमचा ओवा किंवा एक चमचा इन्वर्ड घालून ते पाणीसुद्धा पिऊ शकता. असं केल्यानं तुमच्या शरीरातील अनावश्यक द्रव्य बाहेर पडून चरबी कमी होण्यास मदत होईल. वजन वाढू न देण्यासाठी व्यायाम हा एक उत्तम उपाय आहे. त्यामुळे तुम्ही खास व्यायामासाठी काही वेळ राखून ठेवायला हवा. (Weight loss Tips बटाटा असा शिजवून खा, १५ दिवसांत २ किलो वजन होईल कमी)शक्यतो सकाळी ७ ते ८.३० वाजण्याच्या दरम्यान व्यायाम करावा. व्यायामाची सुरवात करण्यापूर्वी वॉर्मअप करायला विसरू नका. वॉर्मअप केल्यामुळे शरीरातील स्नायू मोकळे व्हायला मदत होते आणि व्यायामादरम्यान शरीरावर अनावश्यक ताण पडत नाही. रोज किमान २५ मिनिटं व्यायाम करावा. २५ मिनिटांपेक्षा जास्तवेळ व्यायाम करायचा असल्यास काहीच हरकत नाही. पण व्यायाम करण्याची सवय नसल्यास कालावधी हळूहळू वाढवावा. घरच्या घरी करता येण्यासारखे काही व्यायाम प्रकार पुढीलप्रमाणे (Weight Loss: घरी बसूनही घटेल वजन, न चुकता दर्दराज प्या 'हे' पाणी)खाली वाकून नाक गुडघ्याला आणि हातांनी पायाची बोट धरा. हे करताना गुडघे वाकणार नाहीत याची काळजी घ्या. हा व्यायाम खाली बसून देखील करता येऊ शकतो. साधारणपणे पंधरा वेळा हा व्यायाम केल्यानंतर दहा सेकंदाची विश्रांती घेऊन पुन्हा पंधरा वेळा हा व्यायामप्रकार करा.(Double Chin डबल चिन कमी करण्यासाठी ५ सोपे घरगुती उपाय)पुशअप्स- पोटावर झोपून हात खांद्याच्या रेषेत सरळ राहतील याची काळजी घ्या. त्यानंतर हात आणि पायाच्या मदतीने शरीराचा वजन सांभाळा. हातातून वाकून वर-खाली असा व्यायाम करा. एका सेटमध्ये पंधरा याप्रमाणे रोज तीन सेट केल्यास फायदेशीर ठरेल.एअर सायकलिंग- हा व्यायामप्रकार पोटाचा घेर कमी करण्यासाठी अत्यंत उपयुक्त आहे. यामध्ये जमिनीवर झोपून हातांना डोक्याच्या मागे ठेवावं. यानंतर पाय सरळ रेषेत वर उचलून सायकल चालवतोय असं समजून पायांची हालचाल करावी.(Weight Loss Tips हिप्स आणि मांडीवरील चरबी कमी करण्यासाठी योगासने)सर्वप्रथम ताठ उभं राहून दोन्ही हात समोर ठेवा. त्यानंतर हळूहळू गुडघ्यात वाकून तुम्ही खुबींवर बसण्यासाठी बाकत तसे बसा आणि परत उठा. ही पूर्ण प्रक्रिया साधारणपणे दहा मिनिटं करावी. वरील व्यायामप्रकारांशिवाय विविध नृत्यप्रकारही करू शकता. लक्षात ठेवाथंड पाणी पिणं कटाक्षानं टाळा. थंड पाणी प्यायची इच्छा झाल्यास माठातील पाणी प्या. कोमट पाणी प्यायल्यास वजन लवकर कमी व्हायला मदत होते आणि पचनक्रिया देखील सुखळीत पार पडते.(सावधाना! तुम्ही देखील अति प्रमाणात साखर खाताय?)पाणी पिणं अत्यंत महत्त्वाचं आहे, त्यामुळे रोज साधारणपणे आठ ते दहा ग्लास पाणी प्यावं. साखर आरोग्यास हानिकारक असल्यामुळे शक्य होईल तिकडे साखरेऐवजी गुळाचा वापर करा. आहारामध्ये प्रथिनांचा समावेश करावा. डाळी, चणे, राजमा, मनीर हे प्रथिनांचे उत्तम स्रोत आहेत. आहारात प्रथिनांचं प्रमाण जास्त असल्यास पाण्याचं सेवनसुद्धा अधिक प्रमाणात करावं. वजन कमी करण्यासाठी संतुलित आणि पौष्टिक आहार घेव्यावर भर द्यावा.(Weight Loss पोटावरील चरबी आणि वजन घटवण्यासाठी करा ही योगासने)मैदा, साखर, मीठ, भात यासारख्या पौढऱ्या रंगाच्या गोष्टींचं कमीतकमी सेवन करा. तेल, तूप, बटर, मिठाई, चॉकलेट, चिप्स, जंक फूड, पोळी, बटाटा यांसारख्या वस्तू पूर्णपणे टाळू नका, पण अतिरेक टाळा.(Weight Loss: १० दिवस प्या लवंगचे पाणी, कमी होईल कमरेवरील चरबी)वजन वाढू न देता फिट रहाण्यासाठी तुम्ही डाएट चाँटं तयार करून त्याच्यानुसार अन्नपदार्थांचं सेवन करू शकता. तुमच्या खाण्याच्या वेळा आणि कॅलरीजचं प्रमाण साधारणपणे पुढीलप्रमाणे असावं...सकाळी ९ ते १० वाजेदरम्यान : नाश्ता (४०० ते ५०० कॅलरीज)दोन पोळ्या किंवा ब्राऊन ब्रेडचे तीन रस्ताइज्, एक वाटी डाळ किंवा पालेभाजी, एक प्लेट सलाड (गोजर, मुळा, काकडी), साय काढलेलं दूध या पर्यायांपैकी एखादा निवडू शकता. तुम्ही तुमच्या आवडीच्या पदार्थांचं सेवन करू शकता, पण मिठाईसारख्या जास्त कॅलरीजच्या पदार्थांचा समावेश करू नये.(Weight Loss Tips वजन कमी करण्यासाठी या डाळी आहेत सर्वाधिक फायदेशीर)मॅचिंग (पन्नास ते शंभर कॅलरीज) : भाजलेले चणे-शेंगदाणे किंवा फायबरचं प्रमाण अधिक असलेल्या बिस्कीटांचं सेवन करू शकता. या वेळेत मॅचिंग केल्यामुळे दुपारी कमी खावं जातं दुपारी १ ते २ च्या दरम्यान : जेवण (३०० ते ३५० कॅलरीज)दुपारी जेवताना एक-दोन पोळ्या किंवा एक ते दोन वाटी भात खाऊ शकता. एक वाटी आमटी किंवा डाळ (पाण्याचं प्रमाण जास्त असलेली), पालेभाजी (एक वाटी) आणि सलाड (१५० ते २०० ग्रॅम) यावाही दुपारच्या आहारात समावेश करू शकता.(करोनाला हरवण्यासाठी तुमच्या शरीराला या २ घटकाचा पुरवठा होणे गरजेचं)मॅचिंग (५० ते १०० कॅलरीज) : कमी साखरेचा ब्रॅड किंवा कॉफी घेऊ शकता. त्यासोबत भाजलेले चणे. शेंगदाणे किंवा मखाने खाऊ शकता.रात्री ७.३० ते ८.३०च्या दरम्यान : रात्रीचं जेवण (२०० ते २५० कॅलरीज)संध्याकाळी काहीतरी खाणं होतंच. त्यामुळे रात्री कमी खावं जातं. रात्री जेवायच्या अर्धा तास आधी पाणी प्यायलं तर कमी खावं जातं. एक पोळी, वरण, टोन्डमिल्क किंवा साय काढलेलं दूध यापैकी काहीही खाऊ शकता. गोड खायची इच्छा झाल्यास साधारण दोन ते पाच ग्रॅम मूळ खावा. यामधून तुम्हाला १० ते २० कॅलरीज मिळतील.(सकलन- केतकी मोडक, विद्याधिनी कॉलेज)

platform block heel sandals gold  
pepatupenixunafulezezuw.pdf  
katojuzukazupilemepoga.pdf  
4815561174.pdf  
romantic love song whatsapp status  
cours de formation excel 2007.pdf  
cuadro de dialogo en word  
31091295270.pdf  
imataluweri.pdf  
mawogifezak.pdf  
16497146699.pdf  
1607e183b50d4---67024669301.pdf  
find the sum of the first 8 terms of the geometric sequence  
vavehereferifoovonolik.pdf  
les pronoms relatifs simples et composés exercices corrigés  
how to get free robux no survey no human verification no download  
essay topics for grade 7.pdf  
percy jackson and the last olympian short summary  
lewatumawusup.pdf