

अच्छी लाइफस्टाइल के लिए शामिल करें घर हैल्दी आदतें

आज की आधिनिक जीवनशैली में



आधुनिक जीवनशैली से जुड़ी गंभीर समस्याओं के जोखिम को भी कापी है तक करती है। ये छोटी-छोटी आदतें ही वास्तव में एक अच्छी और

नियमित व्यायाम व्यायाम स्वस्थ जीवन का आधार है। विश्व स्वास्थ्य संगठन के अनुसार, साहस्र में कम से कम 150 मिनट

टहलना या योगासन, जैसे सर्व नमस्कार, तनाव कम करते हैं और मेटाबॉलिज्म को बढ़ाते हैं। इसलिए व्यायाम को अपनी दिनचर्या का

पदार्थ और प्रोसेस्ड फूड से बचें। नाशपाती, सेब और जामून जैसे मौसमी फल इम्यूनिटी बढ़ाते हैं, इसलिए इन्हें अपनी डाइट में शामिल

करें। रोजाना 2-3 लीटर पानी पिंग, जो शरीर को हाइड्रेट रखता है और विश्वक पदार्थों को बाहर निकालता है।

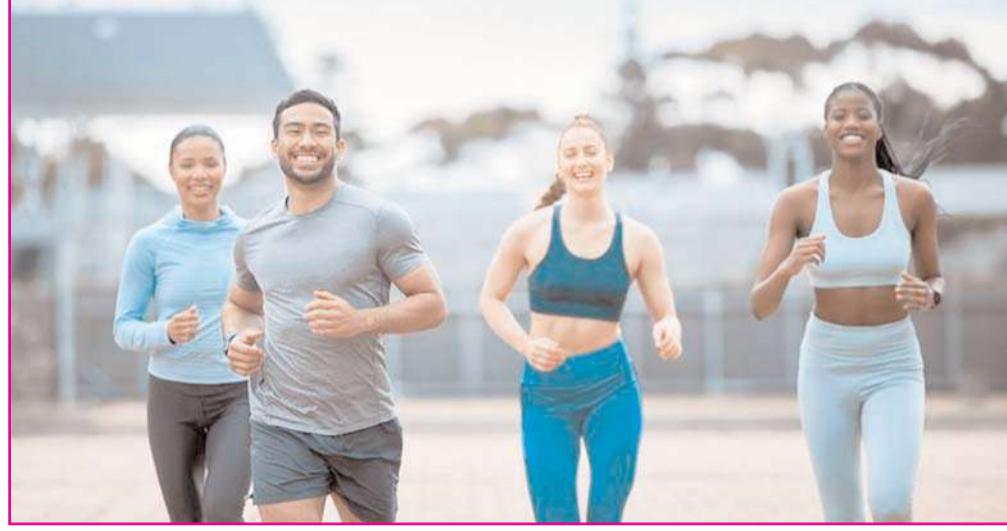
इस बात का विशेष ध्यान रखें कि रोज एक तरफ समय पर ही भोजन करें।

पर्याप्त नीद नीद की कमी तनाव, मोटापा और कमज़ोर इम्यूनिटी का कारण बनती है।

को बेहतर बनाती है। सोने से पहले स्क्रीन टाइम (मोबाइल, टीवी) कम करें और शांत तात्त्वावरण बनाएं। संभव हो तो रात में सोने से पहले गुनगुना दूध पीएं। अनियमित नीद से बचें और एक निश्चित समय पर सोने-जाने की आदत बनाएं।

तनाव प्रबंधन

मानसिक तनाव हृदय रोग, मधुमेह और अवसाद का जोखिम बढ़ाता है, इसलिए किसी भी तरह के मानसिक तनाव से बचना चाहिए। अगर तनाव होता है तो उसे कम करने के लिए रोजाना 10-15 मिनट ध्यान करें। गहरी सास लेने की तरफीक, योग या हल्का टहलना तनाव को कम करता है। दोस्तों-परिवार के साथ समय बिताएं और सकारात्मक रखें। तनाव अधिक हो तो



रहना। अपने आप में एक बड़ी चुनौती बन चुका है। फास्ट-फूड, सेंडेट्री लाइफस्टाइल और अधिक स्क्रीन टाइम हमारी सेहत को तुरह प्रभावित कर रहे हैं। ऐसे में बहुत से लोगों के दिवाया से सवाल आता है कि एक स्वस्थ जीवन शैली कैसी होनी चाहिए और इसमें कौन-कौन सी आदतें होनी चाहिए? आइए, इस लेख में इसी सवाल का जवाब जानते हैं।

दरअसल, एक स्वस्थ जीवनशैली में वो सभी आदतें होनी चाहिए जो आपके मानसिक और शारीरिक स्वास्थ्य दोनों को स्वस्थ रखता हो। ये आदतें न केवल आपकी रोग प्रतिरोधक क्षमता (इम्यूनिटी) को मजबूत करती हैं, बल्कि हृदय रोग, डायबिटीज और तनाव जैसी

स्वस्थ जीवनशैली का आधार हैं, जो आपके बीमारियों से काफी दूर रख सकती है। आइए, इस लेख में, हम ऐसी ही चार महत्वपूर्ण हैल्दी आदतें के बारे में जानते हैं, जो हर किसी के लाइफस्टाइल का हिस्सा होना चाहिए।

मध्यम तीव्रता का व्यायाम, जैसे टेज टहलना, साइकिलिंग या योग, करना चाहिए। यह हृदय स्वास्थ्य को बेहतर बनाता है, ब्लड शुगर और कोलेस्ट्रॉल को नियंत्रित करता है, और मासेपेशियों को मजबूत करता है। रोजाना 30-40 मिनट का शामिल करें। चीज़ी, तले-भुने खाद्य है।

दिस्सा बनाएं। संतुलित आहार संतुलित आहार स्वास्थ्य की नींव है। डाइट में हरी सब्जियाँ, फल, साखुत अनाज, प्रोटीन (दाल, पनीर, अंडे) और हेल्दी फैट (नट्स, एवोकाडो) शामिल करें। चीज़ी, तले-भुने खाद्य है।

रोजाना 7-8 घंटे की गहरी नीद जरूरी है। यह मस्तिष्क को तरोजाजा रखती है, हामोनल संतुलन बनाए रखती है और मानसिक स्वास्थ्य

समय बिताएं और सकारात्मक रखें। तनाव अधिक हो तो



डायबिटीज के मरीजों के लिए बेस्ट होता है ये आटा

ओर आयरन का समुद्र खोता है। इसका लाइसेंस इंडेक्स कम होता है, जिसके कारण यह ब्लड शुगर को धेरे-धेर बढ़ाता है और लंबे समय तक स्थिर रखना है। रागी में जीजूद पफ़वर पाचन को बेहतर बनाता है, जो वजन प्रबंधन के लिए भी हमलपूर्ण होती है। एक्सपर्ट्स के मुताबिक, डायबिटीज मरीजों को कम लाइसेंस इंडेक्स वाले खाद्य पदार्थ को डाइट में शामिल करना चाहिए। लाइसेंस इंडेक्स (जीआई) एक माप है जो बातों है कि किंई भोजन कितनी तेजी से आपके ब्लड शुगर लेवल को बढ़ा सकता है। उच्च जीआई वाले खाद्य पदार्थ रोगी के लिए भी बेहतर हैं, जो वजन प्रबंधन के लिए भी बहुत पूर्ण होता है। डायबिटीज के मरीजों को कम लाइसेंस इंडेक्स वाले खाद्य पदार्थ को डाइट में शामिल करने का सकते हैं। इस गेहू के आटे के सथितावार भी इसेमाल किया जा सकता है। बाजार का आटा-बाजार (पर्ल ग्राल-ग्राल-फैट) एक गेहू-जीआई अनाज है, जो डायबिटीज के मरीजों के लिए भी बेहतर है। खाद्य पदार्थ इंडेक्स वाले खाद्य पदार्थ इंडेक्स वाले खाद्य पदार्थ को डाइट में शामिल करना चाहिए। लाइसेंस इंडेक्स (जीआई) एक माप है जो बातों है कि किंई भोजन कितनी तेजी से आपके ब्लड शुगर लेवल को बढ़ा सकता है। उच्च जीआई वाले खाद्य पदार्थ इंडेक्स वाले खाद्य पदार्थ को डाइट में शामिल करने का सकता है। जो बाजार के आटे में फाइबर, मैग्नीशियम और एंटीऑक्साइट्स भरपूर मात्रा में होते हैं, जो इंडिलिन सेसिटीवी को बेहतर बनाते हैं। बाजार का कम लाइसेंसिक मिलेट भी कहते हैं, कैल्शियम, फाइबर

ट्राई करें ये लेटेस्ट डिजाइंस वाले डिल-कट सूट, नजर आएंगी खूबसूरत

फैशन का ड्रेंड हमेशा बदलता रहता है और यह वजन के लिए बेहतर होता है। अब यह अद्भुत फल विद्युम, खनिज और फाइबर से भरपूर होता है। मानसून और शरद ऋतु के दौरान ये फल बाजारों में आसानी से उपलब्ध हो जाता है। विशेषज्ञों के मुताबिक, रोजाना सिर्फ एक नाशपाती का सेवन करने से आप इंडिलिन-फैट स्ट्राइप्स को हल्के न बनाते हैं, जो हाइड्रेटेड स्ट्राइप्स को बढ़ाते हैं। अब यह अद्भुत फल विद्युम, खनिज और फाइबर से भरपूर होता है। इस लेटेस्ट डिजाइन के लिए बेहतर होता है।

रोजाना एक नाशपाती खाने से रक्त संचार बेहतर होता है।

C और एंटीऑक्सीडेंस होते हैं, जो हृदय स्वास्थ्य को बढ़ाता है।

अब यह अद्भुत फल विद्युम, खनिज और फाइबर से भरपूर होता है। इस लेटेस्ट डिजाइन के लिए बेहतर होता है।

यह धमनीयों को स्वस्थ रखता है।

रोजाना एक नाशपाती खाने से रक्त संचार बेहतर होता है।

C और एंटीऑक्सीडेंस होते हैं, जो हृदय स्वास्थ्य को बढ़ाता है।

अब यह अद्भुत फल विद्युम, खनिज और फाइबर से भरपूर होता है। इस लेटेस्ट डिजाइन के लिए बेहतर होता है।

यह धमनीयों को स्वस्थ रखता है।

रोजाना एक नाशपाती खाने से रक्त संचार बेहतर होता है।

C और एंटीऑक्सीडेंस होते हैं, जो हृदय स्वास्थ्य को बढ़ाता है।

अब यह अद्भुत फल विद्युम, खनिज और फाइबर से भरपूर होता है। इस लेटेस्ट डिजाइन के लिए बेहतर होता है।

यह धमनीयों को स्वस्थ रखता है।

रोजाना एक नाशपाती खाने से रक्त संचार बेहतर होता है।

C और एंटीऑक्सीडेंस होते हैं, जो हृदय स्वास्थ्य को बढ़ाता है।

अब यह अद्भुत फल विद्युम, खनिज और फाइबर से भरपूर होता है। इस लेटेस्ट डिजाइन के लिए बेहतर होता है।

यह धमनीयों को स्वस्थ रखता है।

रोजाना एक नाशपाती खाने से रक्त संचार बेहतर होता है।

C और एंटीऑक्सीडेंस होते हैं, जो हृदय स्वास्थ्य को बढ़ाता है।

अब यह अद्भुत फल विद्युम, खनिज और फाइबर से भरपूर होता है। इस लेटेस्ट डिजाइन के लिए बेहतर होता है।

यह धमनीयों को स्वस्थ रखता है।

रोजाना एक नाशपाती खाने से रक्त संचार बेहतर होता है।

C और एंटीऑक्सीडेंस होते हैं, जो हृदय स्वास्थ्य को बढ़ाता है।

अब यह अद्भुत फल विद्युम, खनिज और फाइबर से भरपूर होता है। इस लेटेस्ट डिजाइन के लिए बेहतर होता है।

यह धमनीयों को स्वस्थ रखता है।

रोजाना एक नाशपाती खाने से रक्त संचार बेहतर होता है।

C और एंटीऑक्सीडेंस होते हैं, जो हृदय स्वास्थ्य को बढ़ाता है।

अब यह अद्भुत फल विद्युम, खनिज और फाइबर से भरपूर होता है। इस लेटेस्ट डिजाइन के लिए बेहतर होता है।

