

विवाहपरविशेष



जीवन के सबसे यादगार पल का आपको बेसब्री से इंतज़ार होगा लेकिन क्या आपने बाक़ी तैयारियों के साथ अपनी डाइट, फिटनेस और स्किन पर ध्यान दिया है? अगर नहीं तो अब शुरू कर दें। सखी एक महीने का काउंटडाउन प्लैन दे रही है, जिसके ज़रिये आप फिट भी रह सकेंगी और खूबसूरत भी। इस दिनचर्या से आप पाएंगी ताउम्र निरोगी काया।

वधू का डाइट & फिटनेस प्लैन

खू बसूरत दिखने के साथ चुस्त-दुरुस्त दिखना भी ज़रूरी है। अगर शादी से एक महीने पहले फिटनेस प्लैन तैयार कर लिया जाए तो इसका फ़ायदा सिर्फ़ विवाह में ही नहीं, आगे के जीवन में भी देखने को मिलेगा। अकसर लड़कियां शादी से पहले आनन-फ़ानन वज़न घटाना शुरू कर देती हैं, जिससे फ़ायदे के बजाय शरीर को

नुक़सान होता है। वज़न कम करने के लिए पौष्टिक आहार के साथ-साथ एक्सरसाइज़ को अपने जीवन का हिस्सा बनाएं और अपने सिर्फ़ ख़ास दिन ही नहीं, बल्कि ताउम्र जवां और फिट नज़र आएँ।

पहला सप्ताह

पानी है ज़रूरी : पानी पीना काफ़ी ज़रूरी है, जिसे आमतौर पर ज़्यादातर लोग नज़रअंदाज़ कर देते हैं। हर बार खाने से पहले पानी पीने से वज़न घटाने में मदद मिलती है। वेंकटेश्वर हॉस्पिटल की डाइटिशियन **रीति कपूर** के मुताबिक, पानी और सेमी लिक्विड डाइट से आपको लंबे समय तक पेट भरा होने का एहसास होता है। अगर आप पर्याप्त मात्रा में पानी नहीं पिंएंगे तो आपकी त्वचा हाइड्रेट नहीं रहेगी और अनाकर्षक दिखने लगेगी। शरीर में पानी की कमी पूरी करने के लिए कम से कम 12 से 15 ग्लास पानी पिंएं।

हेल्दी मीलस : स्मार्ट स्नैकिंग और पौष्टिक भोजन के बीच इस तरह की योजना बनाएं कि आप भूख को दूर रख सकें। पीएसआरआई हॉस्पिटल की डाइटिशियन **देबजानी बनर्जी** कहती हैं कि तेज़ भूख लगाने पर आजकल यंगस्टर्स अकसर जंक फूड की तरफ़ आकर्षित होते हैं। शादी की शॉपिंग करते हुए अपने साथ घर के बने हुए कुछ स्नैक्स ज़रूर रखें। इसके अलावा त्वचा को स्वस्थ रखने के लिए कम तेल वाला स्वास्थ्यकर भोजन करें। ज़्यादा से ज़्यादा हरी सब्जियां डाइट में शामिल करें। पेट से संबंधित कोई शिकायत हो तो डॉक्टर को ज़रूर दिखा लें क्योंकि इससे भी चेहरे पर दाग-धब्बे पड़ जाते हैं।

नींद : अगर आप वर्किंग हैं तो कुछ दिनों की छुट्टी लें और आराम करें। अच्छी नींद तनावमुक्त और स्वस्थ बने रहने के लिए ज़रूरी है। चेहरे पर चमक लाने के लिए कम से कम 6 से 8 घंटे की अच्छी नींद लें। इससे आंखों के पास

