

## वजन कम करने के लिए

नाम : ..... उम्र : ..... लम्बाई : ..... बी. एम. आई: .....

**6:00 बजे -** निम्बू पानी / चाय / कॉफ़ी -1 कप + नमकीन बिस्कुट -2

**8:00 बजे -** दूध (बिना मलाई के) - 1 कप / अंडे का सफ़ेद भाग -1 + दलिया - 1 बड़ी कटोरी या ब्राउन ब्रेड की सैंडविच -2 या रोटी - 2 + हरी सब्ज़ी - ½ कटोरी

**10:00- 11:00 बजे -** नारियल पानी / निम्बू पानी / छाछ / लस्सी - 1 गिलास या अंकुरित दाल की चाट / भुना चना -1/2 कटोरी

**1:00-2:00 बजे -** रोटी-..... +दाल - 1 कटोरी ( या चिकेन / मछली/ पनीर / सोया बड़ी हफ्ते में दो बार ) + चावल ( माढ़ निकला हुआ ) - 1/2 कटोरी + सब्ज़ी -1 कटोरी+ दही - 1 कटोरी + सलाद - ज़्यादा से ज़्यादा ले

**4:00- 5:00 बजे** चाय / कॉफ़ी / सूप - 1 कप + भुना चना - 1/2 कटोरी या पॉपकॉर्न - 1 कटोरी

**6:00- 7:00 बजे** फल -1

**8:00- 9:00 बजे** दिन के खाने के सामान ( मीट और पनीर छोड़ कर )

सोने से पहले - बिना मलाई वाला का दूध -1 गिलास

### खाद्य पदार्थ जो न खाये --

अत्यधिक चिकनाई युक्त चीज़ें , मलाई युक्त दूध , क्रीम , आइसक्रीम ।

मटन , अंडे का पीला भाग ।

अनाज जैसे सूजी मैदा , चावल ।

जड़ वाली सब्ज़िया जैसे आलू , शकरकंद , अरबी आदि ।

फल जैसे केला , आम , चीकू , लीची , अंगूर , फलो का रस।

तली हुई चीज़ें , देसी घी , मखन , डालडा , नारियल का तेल , सूखे मेवे का इस्तेमाल ज़्यादा न करे ।

मिठाईया , चोकोलेट , शर्बत , ठण्डे पेय आदि ।

जंक फूड , बेकरी पदार्थ , मठरी इत्यादि न ले ।

इस्तेमाल करे हुए तेल का बार बार उपयोग न करे ।

### एक दिन में लिए जा सकने वाले खाद्य पदार्थ --

टोनड दूध - 2 गिलास ( 500 मि ली )

चिकेन( 70 ग्राम ) / मछली (70 ग्राम ) / पनीर (30 ग्राम ) / अंडे का सफ़ेद भाग -1 हफ्ते में एक बार

अनाज - एक दिन में भोजन के अनुसार

दही -2 कटोरी

सब्ज़ी/ सलाद / सूप - 2 कटोरी

फल -100 ग्राम

तेल- 3 चाय चम्मच ( 15 ग्राम )

चीनी -1-2 चाय के चम्मच ( 5-10 ग्राम )

**सामान्य बातें --**

- 1- नियमित व्यायाम एवं कम से कम आधे घंटे के लिए सैर पर जाना लाभदायक है ।
- 2- संतुलित भोजन ले जिसमें रेशेदार खाद्य पदार्थ ज़्यादा हो जैसे साबुत फल , अंकुरित दाल , साबुत अनाज एवं दाल ।
- 3- अत्यधिक नमक एवं चीनी का सेवन न करे ।
- 4- प्रतिदिन १२-१५ गिलास तक पानी पिए ।
- 5- एक बार में ज़्यादा न खाये तथा खाने के बीच में ज़्यादा अंतराल न रखे ।
- 6- व्रत एवं उपवास न करे ।


अपॉइंटमेंट के लिए कॉल करे सोम से शनिवार 8005104444, 0522-4000170 रविवर को केवल लेब खुलेगा

पता: 2/1 विवेक खण्ड गोमतीनगर लखनऊ उत्तरप्रदेश

Website:-[www.ledtc.in](http://www.ledtc.in) email:- [ledtc8005104444@gmail.com](mailto:ledtc8005104444@gmail.com)



ledtc8005104444 Not Valid For Medicolegal Purpose, पर्चा एवं रिपोर्ट -7-दिनों के लिए मान्य हैं।

अधिक जानकारी के लिए कृपया सब्सक्राइब करे  **YouTube** drarunpandey