

ફેમિલી-ફિટ

ટોપ ટિપ યહેરા પરથી મેકઅપ દૂર કરવા ચોખાના લોટમાં દહીં ઉમેરી પેસ્ટ બનાવી યહેરા અંતે ગરદન પર રગડવું.



પ્રી-વર્કઆઉટ ને પોસ્ટ-વર્કઆઉટ ડાયટ વિશે જાણો

લોકો આજકાલ વર્કઆઉટ માટે ઉત્સાહિત હોય છે જે ખૂબ સારી બાબત છે, પરંતુ જ્યારે તમે તમારી સ્ટ્રેચિંગ ડેવલપ કરવા માગતા હો ત્યારે એક્સરસાઈઝની પહેલાં અને પછી શું ખાવું એ બાબતે વિચારવું જરૂરી છે. ખાલી પેટે ક્યારેય એક્સરસાઈઝ ન કરવી જોઈએ અને પેટ ભરીને ખાઈને તો એક્સરસાઈઝ ન કરવી જોઈએ અને શા માટે?

પહેલાં પેટે કાચા નથી. થોડુંક કંઈ ખાઈને તમે યોગ કરી શકો છો. પેટ હળવું હોવું જોઈએ, સાવ ખાલી રાખવાની જરૂર નથી. એક્સરસાઈઝ પહેલાંનો અને એક્સરસાઈઝ પછીનો ખોરાક બન્ને ખૂબ જ મહત્વનો હોય છે. એના વિશે આજે આપણે સમજાવવાનું છે.

એક્સરસાઈઝ એટલે શું એ પહેલાં સમજો

ખોરાક વિશે વાત કરીએ એ પહેલાં આપણે એક્સરસાઈઝ વિશે સ્પષ્ટતા કરી લઈએ. ઘણા લોકો દરરોજ સવારે ૪૫ મિનિટનું વોર્કિંગ કરતા હોય છે. ઘણા લોકો એવા પણ હોય છે કે દરરોજ સવારે ગાર્ડનમાં જાય, ટહેલે, ગપ્પાં મારે, થોડી એક્સરસાઈઝ કરે અને ઘરે આવી જાય. આ પ્રકારની પ્રવૃત્તિઓને એક્સરસાઈઝ નહીં કહેવાય. એ વિશે સ્પષ્ટતા કરતાં ન્યુટ્રિશનિસ્ટ મુનમુન ગનેરીવાલ કહે છે, 'એક્સરસાઈઝ કે વર્કઆઉટ આપણે એને કહીશું જે દરરોજ

વર્કઆઉટ પહેલાં

ફક્ત એક્સરસાઈઝની પહેલાં શા માટે કંઈક ખાવું જોઈએ એ પાછળનું કારણ સમજાવતાં મુનમુન ગનેરીવાલ કહે છે, 'જ્યારે તમે ખાલી પેટ એક્સરસાઈઝ કરો છો ત્યારે શરીરમાં એનર્જી રહેતી નથી. ખાસ કરીને લગભગ ૧૦-૧૨ કલાકના ગેપ પછી તમે ઊઠ્યા હો અને ત્યારે ખાલી ગ્રીન ટી પી લીધી અને વર્કઆઉટ ચાલુ કરી દીધું તો એ યોગ્ય નથી, કારણ કે સવારે ગ્લુકોઝ લેવલ ઘણું ઓછું રહે છે; જેને કંઈ ખાઈને તમે વધારી શકો છો. જો ખાલી પેટ એક્સરસાઈઝ કરશો તો સ્નાયુઓના ટિશ્યુ બ્રેક થઈ શકે છે. એટલે એક્સરસાઈઝ પહેલાં ખાવું અને પૂરતા પ્રમાણમાં પાણી પીવું બન્ને જરૂરી છે.'

વર્કઆઉટ પછી

એક્સરસાઈઝ કર્યા પછી દરેક વ્યક્તિને એક્સરસાઈઝ બૂબ લાગે જ છે. શરીર ત્યારે ખુદ માગે છે કે એને ખોરાકની જરૂર છે. એ કારણ તો છે જ કે એક્સરસાઈઝ કર્યા પછી કંઈક લેવી ચોક્કસ ખાવું. એની સાથે બીજાં કારણો સમજાવતાં મુનમુન ગનેરીવાલ કહે છે, 'તમે જે પણ એક્સરસાઈઝ કરો છો એને લીધે સ્નાયુઓમાં કંઈક નાની-મોટી ભાંગાંટ થાય છે. સ્નાયુઓ તૂટે છે એના રિપેરકામ માટે પોષણની આવશ્યકતા રહે છે. એક્સરસાઈઝ પછી મોટા ભાગે એવો ખોરાક ખાવો જોઈએ જેમાંથી આ રિકવરી ન્યુટ્રિશન મળી રહે. આ સમયે વળી ઈન્સ્યુલિન સેન્સિટિવિટી ખૂબ ઊંચી હોય છે, જેને કારણે કોઈ પણ ખોરાક તમે લેશો એનું બધું જ પોષણ શરીરને મળશે. ખાસ કરીને એક્સરસાઈઝ પછીની ૪૦ મિનિટની અંદર પોષણયુક્ત ખોરાક ખાઈ જ લેવો. આ ૪૦ મિનિટ ગુમાવવી નહીં. આ સમયગાળામાં તમે જે પણ ખાશો એનું પૂરું પોષણ શરીરને મળશે. એટલે એક્સરસાઈઝ કર્યા પછીનું મીલ જતું ન કરો.'

એક્સરસાઈઝ કરતાં પહેલાં અને એક્સરસાઈઝ કર્યા પછી ક્યારે શું ખાવું એ વિશે જાણીએ ન્યુટ્રિશનિસ્ટ કેન્જલ શેઠ પાસેથી

એક્સરસાઈઝ કરતાં પહેલાં

કેળું એક એવું ફળ છે જે એક્સરસાઈઝ કરતાં પહેલાં અને પછી પણ ખાઈ શકાય છે. જો તમે ઊંચીને તરત જ એક્સરસાઈઝ ચાલુ કરવા માગતા હો તો ફેશ થયા પછી પાણી પીવું અને એના પછી એક કેળું ખાઈ શકાય.

કેળા સાથે પીનટ બટર, સોયમિલ્ક, બદામ મિલ્ક કે સામાન્ય દૂધ પણ લઈ શકાય છે. જો દહીં સાથે કેળામાં નટસ નાખીને સ્મૂથી બનાવવી હોય તો પણ બનાવીને લઈ શકાય છે. એ ખૂબ જ હેલ્થી છે, પરંતુ આ ત્યારે જ લેવું જ્યારે તમે ખૂબ સાડું વર્કઆઉટ કરવાના હો. સામાન્ય વર્કઆઉટ માટે એની જરૂર નથી.

ગ્રીક યોગર્ટ એટલે કે બાંધેલું દહીં પણ લઈ શકાય છે. એની સાથે પન્ટ પીસ બદામ, આખરોટ, કાજુ જેવા નટસ લઈ શકાય છે. સાડું રહેશે જો તમે એને રાતભર પલાળીને સવારે લો. એનો લાભ વધુ મળશે.

શિંગ અને ગોળ પણ ખૂબ જ પોષણયુક્ત વસ્તુ છે. શિયાળામાં સવારમાં એક શિંગની ચિક્કી ખાઈને એક્સરસાઈઝ શરૂ કરી શકાય છે. ચિક્કી ગોળની



જ હોવી જોઈએ, ખાંડની નહીં. ઘરે બનાવેલી હોય તો બેસ્ટ.

જો સવારમાં કળું જ બનાવવાની ઈચ્છા ન હોય તો ગ્રેનોલા બાર્સ બજારમાં મળે છે એ અને દહીં પણ લઈ શકાય છે.

એક્સરસાઈઝ પછી

૩૫ ગ્રામ પનીર અને શાકભાજીને મિક્સ કરીને બનાવેલું સેલડ લઈ શકાય છે.

દમસ અને પીતા બ્રેડ પણ લઈ શકાય છે.

બાંધેલા દહીંનું ડ્રિપ બનાવીને એને વેજિટેબલ સ્ટિક સાથે ખાઈ શકાય છે. **જો** એક્સરસાઈઝ પહેલાં કેળાં ન ખાધા હોય તો પ્રોટીન શેક સાથે કેળાં ખાઈ શકાય છે.

પીનટ અને આમન્ડ બટરનો ટોસ્ટ અને એની સાથે સીઝનલ ફૂટસ લઈ શકાય છે.

સતુ બેસ્ટ પ્રોટીન શેક છે જેની સાથે જુદાં-જુદાં સીડ મિક્સ ખાઈ શકાય છે. ખજૂર અને નટસનો બનેલો એક લાડુ લઈ શકાય છે. આ સિવાય અડદિયો કે ગુંદ લાડુ કે મેથી લાડુ પણ લઈ શકાય છે. આ બધા જ પોષણથી ભરપૂર હોય છે. લાડુ એવો લેવો જેમાં ગોળ વાપરવામાં આવ્યો હોય, ખાંડ નહીં.

