

# একটি স্বাস্থ্যকর জীবনযাপন সম্পর্কিত একটি মানক পৃষ্ঠা

লেখক	প্রকাশক	লাইসেন্স	সংস্করণ	কাভার
<a href="#">স্ট্যানিস্লাভ হোফেরেক</a>	<a href="#">Greenie knižnica</a>	<a href="#">CC-BY-NC- ND</a>	<a href="#">প্রথম (2024)</a>	<a href="#">স্ট্যানিস্লাভ হোফেরেক</a>

## বই সম্পর্কে

এটি একটি অত্যন্ত সংক্ষিপ্ত এবং সহজ গাইড, যা একটি মানক পৃষ্ঠা এবং ১৮০০ অক্ষরের সর্বাধিক তথ্য সংক্রান্ত চেষ্টা করে। যে কোন ব্যক্তির জন্য যে সমস্যাগুলির দিকে দাঁড়াতে চায় না, তাকে কিছু বুদ্ধিমত্তা মন্ত্রণা দেওয়ার একটি দ্বিমুখী মাধ্যম। এই সংক্ষিপ্ত গাইডটি সহজভাবে বুঝতে সহায়ক এবং আপনি এই চিন্তাগুলি যদি অনুসরণ করেন, তবে আপনি আরও ভাল অনুভব করতে পারেন। আপনি যদি চান, তবে আপনি যে চিন্তাগুলি ইতিমধ্যে সফলভাবে সম্পাদন এবং মনন করেছেন, তা আপনি ক্রুশ আউট করতে পারেন এবং মনে রাখতে পারেন।

# একটি স্বাস্থ্যকর জীবনযাপন সম্পর্কিত একটি মানক পৃষ্ঠা



## স্ট্যানিস্লাভ হোফেরেক

এবং স্বাস্থ্যকর জীবনযাপনের সম্পর্কে সবচেয়ে গুরুত্বপূর্ণ কি? কেজিগ্রাম, বিএমআই মান এবং সেন্টিমিটার পেছনে দৌড়ানো না, বরং শুধুমাত্র ভালো অনুভব করুন এবং কেউ আপনাকে অ্যাঙ্কুলেপ্স কল করতে বলেন না।

## একটি স্বাস্থ্যকর জীবনযাপন সম্পর্কিত একটি মানক পৃষ্ঠা

- মিষ্টি, সফট ড্রিংক, কেক... প্রায় ১০০% অপ্রয়োজনীয় উপাদান ধারণ করে। এটি স্বাদগড়, কিন্তু এতে কোনও মূল্য নেই। শুধু তা শক্তি, যা সরাসরি ব্যবহার করা হয় অথবা অপ্রয়োজনীয় চর্বি হিসেবে সংরক্ষিত হয়।
- শরীর সকালে সন্ধ্যায় তুলনামূলক ভালো কাজ করে। যদি আপনাকে পেটে ভারী কিছু খাতে হয়, তবে সকালে তা কম ক্ষতিকর। সন্ধ্যায়, এটি ভালো প্রক্রিয়া হবে না এবং কেউ সুখী ভাবে ঘুম পাবে না।
- প্রোটিন? শর্করা? চর্বি? একটি সংক্ষেপণ তৈরি করুন। মূলত শর্করা। সহজ শর্করা (মিষ্টি, পানীয়) চাউড়ার শর্করা (ধান বা আলু) এর চেয়ে খারাপ। সহজ শর্করা শরীরকে বলে: "তাত্ত্বিকভাবে তাত্ত্বিকভাবে চর্বি পুড়িয়ে দিন, আমার সাথে সাথে আমার সাথে বাঁচানোর জন্য অস্ত্র রেখে যান। এবং আপনি যা প্রক্রিয়া করতে পারেন না, তা চর্বি স্থানে রাখুন, যাতে আমরা আরও চর্বি পেতে পারি!"
- সুদূর্দে সর্বদাই সবচেয়ে স্বাস্থ্যকর খাবারের মধ্যে থাকে। এটি ভালো লাগে যখন ভাপ দিয়ে এবং চিজের সাথে মিলিয়ে দেওয়া হয়। আপনার খাবারে আরও সবজি দিন। আপনি ভালো ঘুম পাবেন।

- আপনি যদি যথেষ্ট ঘুম না পান, তবে আপনি ওজন বাড়তে পারেন। আপনি যদি যথেষ্ট পানি পান না করেন, তবে আপনি আবার ওজন বাড়তে পারেন। পেশী এবং সবকিছু দীর্ঘ ঘুমের সময়ে উন্নত হয়। একটি ভালো রাতের ঘুম একটি দেরী রাতের চলচ্চিত্রের চেয়ে অনেক ভালো। শুয়ে থাকার ২ ঘণ্টা আগে কিছু খাবেন না। আপনি যদি খুব কম পানি পান করেন, তবে শরীর খাবার থেকে আরও দ্রুত বের করতে পারে এবং এটি চর্বি মध्ये রাখতে পারে।
- একটি 70 কেজি মহিলা যে কোন খেলা খেলে সেই 55 কেজি মহিলার চেয়ে শারীরিকভাবে ভাল দেখায়, যে যে কোন প্রকারে গতিবিধি পালন করে না। চর্বি মাংসের চেয়ে বেশি জায়গা নেয়। ভাল ব্যায়াম না করলে, আপনি মূখ্যভাবে মাংস হারাবেন, চর্বি তাতে এত দ্রুত কমে যাবে না এবং সবচেয়ে গুরুত্বপূর্ণ হলো আপনার যত্ন নেবার যত্ন থাকবে না। খেলা ডিপ্রেশনের সাথেই মহান এবং প্রথম 20 মিনিটে আপনি মূখ্যভাবে চিনি প্রজ্বলন করবেন। তারপর চর্বি। তাই কমপক্ষে আধ ঘণ্টা ধরে ব্যায়াম করুন।
- মান খাবার দাম দুটি সম্প্রতি 2 গুণ বেশি, তবে এটি আপনার জন্য প্রায় 10 গুণ ভাল। কিছু ভাল ডায়েটে আপনার একটি বড় পরিমাণ শক্তি থাকতে পারে। আপনি দৌড়তে ইচ্ছা করবেন। এটি উপযোগ করুন!