

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!"
- সুদূরে 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 চর্বির মধ্যে 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 মূল্যভাবে মাংস হারাবেন, চর্বি তাতে এত দ্রুত কমে যাবে না এবং সবচেয়ে গুরুত্বপূর্ণ হলো আপনার যত্ন নেবার যত্ন থাকবে না। খেলা ডিপ্রেসনের সাথেই মহান এবং প্রথম 20 মিনিটে আপনি মূল্যভাবে 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!