

## छुट्टी के दौरान स्वस्थ भोजन



## छुट्टियों के दौरान वजन की बृद्धि होना

छुट्टियों का मौसम परिवार और दोस्तों के साथ मनाने का समय है। दुर्भाग्य से, यह अति-खाने और वजन बढ़ाने के लिए भी समय हो सकता है।

अमेरिकी राष्ट्रीय स्वास्थ्य संस्थान के मुताबिक, छुट्टियों में खाना प्रति वर्ष एक या दो अतिरिक्त पाउंड में हो सकता है। बुरी खबरें? ज्यादातर लोग कभी भी उस अतिरिक्त वजन को नहीं घटाते हैं। यह वजन जीवन भर हमेशा जुड़ा रह सकता है!





छुट्टियों के दौरान कोई भी सख्त आहार योजना नहीं करना चाहता है, इसलिए वजन कम करने के लिए छुट्टियों का समय निर्धारित न करें।

इसके बजाय अपने वर्तमान वजन को बनाए रखने पर ध्यान केंद्रित करने का प्रयास करें।

- यदि आप एक भोजन में पेट भर जाते हैं तो अगली बार हल्का भोजन खाना चाहिये।
- पाउंड प्राप्त करने के लिए प्रति दिन 500 कैलोरी (या प्रति सप्ताह 3,500 कैलोरी) आपके सामान्य / रखरखाव की खपत से ऊपर लेता है।

यदि आप इस समय जिम में नहीं कर सकते, तो एक नई योजना बनाएं छुट्टियों के लिए !  
परिवार और दोस्तों के साथ समूह की गतिविधियों की योजना बनाएं, जो की भोजन से दूर फोकस लेते हैं।

- अपने पड़ोस में सजाए गए घरों को देखने के लिए पैदल जाएं ।
- एक नृत्य बंद करो!
  - सबसे अच्छा छुट्टी पार्टियों को हमेशा नृत्य करना पड़ता है!
- कैरोलिंग में जाओ
- खेल खेलो
- कहानियाँ सुनाओ



कैलोरी को बचाओ मत सिर्फ सम्मेलनों में अधिक खाने के लिए ।

- पार्टी जाने से पहले अपनी भूख को रोकने के लिए कच्ची सब्जियों या फलों का एक टुकड़ा जैसे हल्का नाश्ता खाने की कोशिश करें!
- लंच और रात के खाने से पहले एक गिलास पानी पीना चाहिए





■ अपने पसंदीदा भोजन चुनें और अपने कम पसंदीदा भोजन को छोड़ दें।

- अपनी प्लेट संतुलित रखने के लिए सब्जियों और फलों को शामिल करने का प्रयास करें।

## ■ हल्का भोजन चुने फैटी भोजन में से

■ जब शराब पिए तो पानी के साथ बारी बारी से पीये।



- यद्यपि छुट्टियों पर हम सभी का वजन नहीं बढ़ा सकते हैं, हम ज्यादा खाने और पीने और कम व्यायाम करते हैं
- छुट्टी के मौसम के दौरान इन स्वस्थ युक्तियों को लागू करने की कोशिश करें आपको शरीर आपको अंत में धन्यवाद देगा !
- छुट्टियों के दौरान अधिक स्वस्थ रहने के तरीके जानने के लिए अमेरिकन हार्ट एसोसिएशन द्वारा प्रदान की गई इस हॉलिडे हेल्दी एटिंग ([Holiday Healthy Eating Guide](#)), गाइड पर जाएं।

