



नई दिल्ली। स्वास्थ्य विशेषज्ञ नमिता जैन क कहना है कि निश्चित समय सीमा में कम पूरा करने के लिए मेज व कुर्सी से चपिके रहना और यात्रा करते समय ज्यादा खाना खाना तथा अन्य ऐसी ही आदतों के कारण आधुनिक कर्मकजी लोगों में मोटापा बढ़ सकता है।

फिटनेस सलाहकार नमिता ने हाल में जारी अपनी पुस्तक '9 टू 5 फिट' में कर्मकजी लोगों के खुद को फिट रखने के लिए उपयोगी सलाह दी है।

नमिता ने कहा, “ यदि आप कुछ वर्षों से कम कर रहे हैं तो आप तनाव, चिंता, दबाव और निर्धारित समय सीमा में कम पूरा करने के बारे में परचिंता होंगे। यदि आपके कम के कारण यात्रा करनी पड़ती है तो इससे आपके समय प्रणाली और नींद पर असर पड़ता है। सुबह नौ से शाम पांच की नौकरी में स्वस्थ बने रहना मुश्किल है। ”

उन्होंने कहा, “ वजन प्रबंधन और फिटनेस विशेषज्ञ के तौर पर 20 वर्ष कम करने के दौरान मैंने कर्मकजी लोगों के 'स्मॉल साइज' से 'क्वार्टर लार्ज' होते देखा है। ”

नमिता ने कहा, “ यदि आपको वजन ज्यादा है तो पांच से 10 प्रतिशत वजन कम करके आप हृदय संबंधी बीमारियों के खतरे को कम कर सकते हैं। ”

उन्होंने कहा, “ यदि आपके कोई चीज खाना पसंद है तो इसे दूसरों से बांट कर खाएं या कम मात्रा में खाएं। क अन्य सलाह यह है कि खूब पानी पीएं जो आपके शरीर पर अच्छे प्रभाव डालेगा। ”

(भाषा)