मोटापा कम करने में कामकाजी लोगों की मदद करेगी ‘9 टू 5 फिट’
Friday, 08 November 2013 15:49

नई दिल्ली। स्वास्थ्य विशेषज्ञ नमिता जैन का कहना है कि निश्चित समय सीमा में काम पूरा करने के लिए मेज एवं कुर्सी से चिपके रहना और यात्रा करते समय ज्यादा खाना खाना तथा अन्य ऐसी ही आदतों के कारण आधुनिक कामकाजी लोगों में मोटापा बढ़ सकता है।

फिटनेस सलाहकार नमिता ने हाल में जारी अपनी पुस्तक ‘9 टू 5 फिट’ में कामकाजी लोगों को खुद को फिट रखने के लिए उपयोगी सलाह दी हैं।

नमिता ने कहा, ‘‘ यदि आप कुछ वर्षों से काम कर रहे हैं तो आप तनाव, चिंता, दबाव और निर्धारित समय सीमा में काम पूरा करने के बारे में परिचित होंगे। यदि आपको काम के कारण यात्रा करनी पड़ती है तो इससे आपकी 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 काम करने के दौरान मैंने कामकाजी लोगों को ‘स्मॉल साइज’ से ‘एक्स्ट्रा लार्ज’ होते देखा है।’’

नमिता ने कहा, ‘‘ यदि आपका 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 आपको कोई चीज खाना पसंद है तो इसे दूसरों से बांट कर खाएं या कम मात्रा में खाएं। एक अन्य सलाह यह है कि खूब पानी पीएं जो आपके शरीर पर अच्छज्ञ प्रभाव डालेगा।’’

(भाषा)

1 / 1