

जोड़ों के लिए वजन घटाना

घुटने, कूल्हे और कमर के दर्द का सबसे असरदार इलाज



आँकड़े आपके लिए क्या मायने रखते हैं

1 किलो घटा = हर कदम पर हर घुटने से लगभग 4 किलो भार कम।

5 किलो घटाने से घुटनों से लगभग 20 किलो हट जाता है। **शरीर का 10% वजन** घटाने से दर्द और चलने-फिरने में उतना सुधार होता है जितना हमारी कोई दर्द की गोली नहीं दे सकती, और साथ में शुगर, ब्लड प्रेशर और नींद भी सुधरती है। आगे कभी ऑपरेशन की जरूरत पड़े तो वह भी ज्यादा सुरक्षित होता है, और बदला हुआ जोड़ ज्यादा चलता है।

जो सचमुच काम करता है

- **हफ्ते में आधा किलो का लक्ष्य रखें।** धीरे घटा वजन टिकता है; तेज डाइटिंग से वजन लौट आता है और मांसपेशी चली जाती है।
- **सबसे पहले पीने की चीजें बदलें।** मीठे पेय, चीनी वाली चाय और जूस छोड़ना ज्यादातर लोगों के लिए सबसे आसान बड़ी जीत है।
- **चीजें छोड़ने के बजाय मात्रा घटाएँ।** छोटी थाली लें। रसोई से परोसकर लाएँ, मेज पर कटोरे न रखें। दोबारा अपने आप न परोसें।
- **आधी थाली सज्जी रखें, और वही पहले खाएँ।**
- **हर भोजन में प्रोटीन** पेट भरा रखता है और वजन घटाते समय मांसपेशी बचाता है।
- **खाना न छोड़ें।** नाश्ता छोड़ने से बाद में ज्यादा खाया जाता है।
- **हफ्ते में एक बार वजन करें,** वही दिन, वही समय। रोज तौलना गुमराह करता है।

घुटने दुखते हों तो व्यायाम कैसे करें

"वजन घटाइए" कहना आसान है जब चलने में दर्द होता हो। वहीं से शुरू करें जहाँ भार कम पड़े:

पानी में चलना या तैरना — सबसे अच्छा, क्योंकि पानी लगभग पूरा भार उठा लेता है • **स्थिर साइकिल**, सीट ऊँची रखकर • **कुर्सी पर बैठकर व्यायाम** और पैर उठाना • दिन में तीन-चार हिस्सों में बाँटकर छोटी सैर • जाँघ की मांसपेशी मजबूत करने से घुटने का दर्द वजन से अलग भी घटता है। व्यायाम की शीट हमसे माँगें।

इनसे बचें

भूखे रहना और लंबे उपवास — इनसे मांसपेशी घटती है और गाउट का दौरा पड़ सकता है • वजन घटाने के पाउडर, स्लिमिंग चाय और बिना जाँच के फैट-बर्नर कैप्सूल — भारत में बिकने वाली कई में प्रतिबंधित उतेजक मिले होते हैं • भारी खाना खाने के बाद उसकी "भरपाई" के लिए खाना छोड़ना • बहुत ज्यादा वजन घटाना हो, या साथ में मधुमेह हो, तो हमें बताएँ — हम ठीक से योजना बनाने में मदद करेंगे।

