

सांध्यांसाठी वजन कमी करणे

गुडघा, खुबा आणि पाठदुखीवरील सर्वात प्रभावी उपचार



आकडे तुमच्यासाठी काय अर्थ ठेवतात

1 किलो कमी = प्रत्येक पावलाला प्रत्येक गुडघ्यावरचा सुमारे 4 किलो भार कमी.

5 किलो कमी केल्यास गुडघ्यांवरून सुमारे 20 किलो उतरते. **शरीराचे 10% वजन** कमी केल्यास दुखणे आणि हालचालीत इतकी सुधारणा होते जी आमची कोणतीही वेदनाशामक गोळी देऊ शकत नाही, आणि सोबत साखर, रक्तदाब व झोपही सुधारते. पुढे कधी शस्त्रक्रिया लागलीच तर तीही अधिक सुरक्षित होते, आणि बदललेला सांधा जास्त टिकतो.

जे खरोखर काम करते

- **आठवड्याला अर्धा किलोचे ध्येय ठेवा.** सावकाश कमी केलेले वजन टिकते; झटपट डाएटने वजन परत येते आणि स्नायू जातात.
- **सर्वात आधी पिण्याचे बदला.** गोड पेये, साखरेचा चहा आणि ज्यूस सोडणे हा बहुतेकांसाठी सर्वात सोपा मोठा विजय आहे.
- **पदार्थ पूर्ण बंद करण्याऐवजी प्रमाण कमी करा.** लहान ताट घ्या. स्वयंपाकघरातून वाढून आणा, टेबलावर वाट्या ठेवू नका. आपोआप दुसऱ्यांदा वाढून घेऊ नका.
- **अर्धे ताट भाजी ठेवा,** आणि तीच आधी खा.
- **प्रत्येक जेवणात प्रथिने** पोट भरलेले ठेवतात आणि वजन कमी करताना स्नायू वाचवतात.
- **जेवण टाळू नका.** व्याहारी टाळल्याने नंतर जास्त खाल्ले जाते.
- **आठवड्यातून एकदा वजन करा,** तोच दिवस, तीच वेळ. रोज तोलणे दिशाभूल करते.

गुडघे दुखत असताना व्यायाम कसा करावा

चालताना दुखत असेल तर "वजन कमी करा" म्हणणे सोपे आहे. जिथे भार कमी पडतो तिथून सुरुवात करा:

पाण्यात चालणे किंवा पोहणे – सर्वोत्तम, कारण पाणी जवळजवळ पूर्ण भार उचलते. **स्थिर सायकल,** सीट उंच ठेवून. **खुर्चीवर बसून**

व्यायाम आणि पाय उचलणे. दिवसातून तीन-चार भागांत विभागून लहान चालणे

मांडीचे स्नायू बळकट केल्याने गुडघेदुखी वजनाशिवायही कमी होते. व्यायामाची शीट आमच्याकडून मागा.

हे टाळा

उपाशी राहणे आणि लांब उपवास – यामुळे स्नायू कमी होतात आणि गाउटचा झटका येऊ शकतो. वजन कमी करणाऱ्या पावडरी, स्लिमिंग चहा आणि तपासणीशिवाय घेतलेल्या फॅट-बर्नर कॅप्सूल – भारतात विकल्या जाणाऱ्या अनेकांत बंदी घातलेली उत्तेजके आढळली आहेत. जड जेवणाची "भरपाई" म्हणून पुढचे जेवण टाळणे

खूप वजन कमी करायचे असल्यास, किंवा सोबत मधुमेह असल्यास आम्हाला सांगा – आम्ही नीट योजना आखण्यात मदत करू.

