

## ডায়েটের নিয়ম কানুন

### গুরুত্বপূর্ণঃ

ডায়েট শুরু প্রথম ৫ থেকে ৭ দিন খুবই গুরুত্বপূর্ণ কারণ এই সময়ে শরিককে সরকরা মেটাবলিসম থেকে ফ্যাট মেটাবলিসমে শিফট করাইতে হবে তার জন্য খাবার তালিকায় বেশি করে গুড ফ্যাট রাখতে হবে । এই পাঁচ সাত দিন একটু খুধা লাগবে হালকা একটু চুলও পরতে পারে । কিন্তু যখন বডি ফ্যাট মেটাবলিসমে শিফট হয়ে যাবে তখন আর তেমন খুধা লাগবে না এবং চুল পারাও বন্ধ হবে ।

### যে খাবার গুলা বাদ দিতে হবেঃ

সকল প্রকার সরকরা যেমন - ভাত, আটা, রুটি, ডাউল, বাহিরের সকল খাবার, চিনি, বিস্কুট, ফল মুল (ফলমুল খাওয়া যাবে বাট যখন ডায়েট ছেড়ে মেইনটেইন ফেজে চলে যাবে তখন খাওয়া যাবে তার মানে এক থেকে দুই মাস ডায়েট করার পরে) মোট কথা সরকরা জাতীয় যাবতিয় খাবার বাদ দিতে হবে শুধু মাত্র ভেজিটেবলের সরকরা ছাড়া ।

### যে খাবার গুলা খেতে হবেঃ

- ৭০% গুড ফ্যাট
- ১০% সরকরা (অনলি সজি)
- ২০% আমিষ (ডায়বেটিক রুগিদের জন্য মাংশ একটু কম খাওয়াই ভালো )

### ৭০% গুড ফ্যাট কোনগুলা কোথায় পাওয়া যায়?

গুড ফ্যাটের উৎস সমূহ { এক্সট্রা ভার্জিন অলিভ ওয়েল, খাটি শরিসার তেল, নারিকেল, ডাবের পানি, বাদাম(কাট বাদাম, কাজু বাদাম), সামুদ্রিক মাছের তেল, মাছের ডিম, মাংশের চর্বি, ঘি, ডিমের কুসুম, বাটার, ছিন টি }

### ১০% সরকরা কোনগুলো, কিসে পাওয়া যায়?

সকল প্রকার সবুজ সাক সজি শুধু খেয়াল রাখতে হবে মাটির নিচে হওয়া কোন সজি খাওয়া যাবে না । আরেকটা বেপার হলো সজি গুলাকে এক্সট্রা ভার্জিন অলিভ ওয়েল অথবা খাটি শরিসার তেল দিয়ে অর্ধ সেক করে রান্না করতে হবে ।

### ২০% আমিষ কোথায় পাবো?

সকল প্রকার মাছ মাংশ তবে খেয়াল রাখতে হবে মাছ হলে যেন তৈলাক্ত মাছ হয় এবং মাংশ হলে যেন সেটাতে চর্বি থাকে ।

### অন্যান্য যা লাগবে?

এছাড়াও আর যে জিনিস গুলা লাগবে সেটা হলো এ্যাপল সিডার ভিনেগার, লেবু আর সশা

## খাওয়ার নিয়ম

### সকাল বেলা

ঘুম থেকে উঠতে হবে সকাল সকাল ৫ টা থেকে ৬ টার ভেতরে । ঘুম থেকে উঠেই বাহিরে গিয়ে ২০ - ৩০ মিনিট হাটাহাটি করতে হবে । তারপরে বাসায় এসে এক গ্লাস হালকা গড়ম পানিতে একটু লেবু চিপে দিয়ে তার ভেতরে এক টেবিল চামচ এ্যাপল সিডার ভিনেগার আর হালকা হিমালয়ান পিংক সল্ট অথবা একটু লবন দিয়ে খালি পেটে খেতে হবে । বাসায় ফিরে ৯টা বা ১০টার দিকে দুইটা ডিম অথবা দুইটা মাছ নিয়ে হালকা সজি নিয়ে বাটার আর এক্সট্রা ভার্জিন অলিভ ওয়েল দিয়ে রান্না করে খেতে হবে । সকালের খাবারে কিছু বাদামও রাখা যেতে পারে ।

### দুপুর বেলা (একটু দেরি করে ক্ষেতে হবে যেমন ২ টা থেকে ৩ টায়)

দুপুরে খাবার ১০ মিনিট আগে এক গ্লাস পানিতে এক চামচ এ্যাপল সিডার ভিনেগার মিশিয়ে খেতে হবে । খালি এ্যাপল সিডার মিক্স করে খেতে খারাপ লাগলে একটু লেবু মিক্স করে নেওয়া যেতে পারে, আর হালকা পিংক সল্ট । দুপুর বেলা খাবার টাও সকালের মত করে হালকা কিছু মাছ অথবা মাংশ নিয়ে কিছু সজি নিয়ে এক্সট্রা ভার্জিন অলিভ ওয়েল দিয়ে রান্না করে খেতে হবে । দুপুরে খাবারের সাথে সশা, বাদাম এগুলো খেলে ভালো । আপনি ইচ্ছা করলে পেট ভরেও খেতে পারেন আবার হালকা ফাকা রেখেও খেতে পারেন । যেভাবেই খান পরিমাণ মত খাবেন ।

### রাতের খাবার (সন্ধ্যা ৬টা থেকে রাত ৮টার ভেতরে খেতে হবে)

একই ভাবে দুপুরের নিয়ম ফলো করে রান্না করে খেতে হবে । তবে অবশ্যই খাবারটা ঘুমাইতে যাওয়ার মিনিমাম দুই ঘন্টা আগে খেতে হবে । খাওয়া দাওয়া শেষ হলে ঘুমাইতে যেতে হবে ঠিক রাত ১০টার ভেতরে (এইটা খুবই ইমপরট্যান্ট) । ভালো ঘুম হওয়া এই ডায়েটের একটা গুরুত্বপূর্ণ উপাদান । আর ঘুমানোর সময় অবশ্যই মোবাইল টোবাইল চাপা যাবে না । একদম সকল প্রকার ইলেক্ট্রনিক্স ডিভাইস থেকে দুরে গিয়ে রুমকে একদম আন্ধকার করে নিয়ে ঘুমাইতে হবে । রুম পুরাপুরি আন্ধকার হওয়া গুরুত্বপূর্ণ ।

## শরির চর্চা

ডায়বেটিকস বা হৃদরোগে আক্রান্ত রুগিদের হাটাটি এবং শরির চর্চা করা খুবই গুরুত্বপূর্ণ । তাই যতটুকু পারা যায় শরির চর্চা করতে হবে । যারা শরির কমাইতে চান তাদের সপ্তাহে চার থেকে পাঁচ দিন হিট এক্সারসাইজ করা খুবই গুরুত্বপূর্ণ । তবে হিট এক্সারসাইজ করতে না পারলেও অবশ্যই সকালে একটু দৌড়াদৌরি বা হাটাহাটি করতে হবে ।

বিঃদ্রঃ এই ডায়েটে পেট পুরে খাইতে কোন মানা নাই জাস্ট এক বেলা খাবার থেকে আরেক বেলা খাবার সময়টা একটু দিঘ্যায়িত করে খেতে হবে ।