

આ

પણે અખબાર, મેગેઝિનમાં વજન ઘટાડવાની સલાહ વાંચીએ છીએ, યુ ટ્યુબ પરથી તમામ એક્સરસાઈઝ શીખવા માંડીએ છીએ, ક્યારેક ફેન્ડઝની સલાહ માની લઈએ છીએ તો ક્યારેક જિમિંગ માટે કમર કસી લઈએ છીએ પરંતુ શું માત્ર હેલ્થી ખાવાથી કે એક્ટિવ રહેવાથી ચરબી ઘટી જાય છે? ના, ફેટ જમા થવાનાં બીજાં અનેક કારણો છે.

સામાન્ય હોય કે ખાસ, દરેક જણ પોતાના શરીર માટે અનેક પ્રકારની મુંઝવણમાં રહે છે. કોઈકે થોડા કિલો વજન ઘટાડવું છે તો કોઈકે વધારવું છે, કોઈકના પેટની આસપાસ ચરબી જમા છે તો કોઈકના હાથ અને નિતંબ પર ચરબીનાં થર છે. કોઈક થોડા પ્રયાસોથી જ ફિટનેસ ગોલ પ્રાપ્ત

ફેટ્સની સંતાકૂકડી

વેટલોસમાં પ્રોટીનયુક્ત ડાયટ મદદ કરે છે. મોટા ભાગે નોન વેજ ખાતાં લોકો સારાં પ્રોટીન માટે ચિકન, મટન ખાય છે પરંતુ શોધ અનુસાર કોઈ વ્યક્તિ દરરોજ એક પોર્શન 10 દિવસ સુધી એ ખાય તો એનું વજન વધી શકે છે. અલબત્ત, એ ભલે પ્રોટીન સમજીને ખાતાં હોય પરંતુ એમાં ફેટ પણ ઘણી હોય છે. ચિકન ઘણાં તેલ અને મસાલામાં બનાવવામાં આવે છે જે આરોગ્ય માટે હાનિકારક છે. અન્ય ઘણા એવા ખાદ્યપદાર્થ છે જેમાં હિડન ફેટ્સની માત્રા ઘણી હોય એટલે જ્યારે વજન ઘટાડવા માટે માંસાહારનું સેવન કરો તો ડાયટિશનની સલાહ લો. કુર્કિંગ મેથર્ડ પર પણ ધ્યાન આપો અને ખાદ્યપદાર્થો પરનાં લેબલ્સ ધ્યાનની વાંચી, સમજો.



ફેટમાં રૂપાંતરિત થાય છે. વેટલોસ પ્રક્રિયામાં નાસ્તો સ્કિપ કરવા કરતાં ડિનર સ્કિપ કરવું ઘણું વધારે ફાયદાકારક સાબિત થાય છે. ઈન્ટરમિટન્ટ ફાસ્ટિંગમાં જો ઈવનિંગ તથા ડિનરના સ્નેક્સ કે મીલ સ્કિપ કરો તો તેની સારી અસર બોડી ફેટ પર પડે છે પરંતુ એ તમારા બોડી ટાઈપ, મેડિકલ હિસ્ટ્રી અને ખાવાનાના ચોઈસ અનુસાર જ કરો.

બેડ બેક્ટેરિયા

ઘણીવાર ના તો કોઈ હોર્મોનલ ઈમ્બેલેન્સ હોય છે, ના થાઈરોઈડ તો પણ વજન વધે છે. શક્ય છે કે એનું કારણ બેડ બેક્ટેરિયા હોય. ઘણી વાર વધુ એન્ટી બાયોટિક્સ લેવાથી પણ વજન વધે છે. આ એન્ટી બાયોટિક્સને કારણે પેટમાં સારા બેક્ટેરિયા ઘટી જઈ ખરાબ બેક્ટેરિયા વધી શકે છે. આથી તમારી

કમજોર થાય છે.

જેનેટિક્સ

જેનેટિક્સ ફેક્ટર્સ પણ મેટાબોલિઝમ, ભૂખ નિયંત્રણ અને ફેટ સ્ટોરેજને પ્રભાવિત કરે છે. લાઈફ સ્ટાઈલમાં જરૂરી ફેરફાર કરી વેટલોસ સફરને સુચારુ બનાવી શકાય.

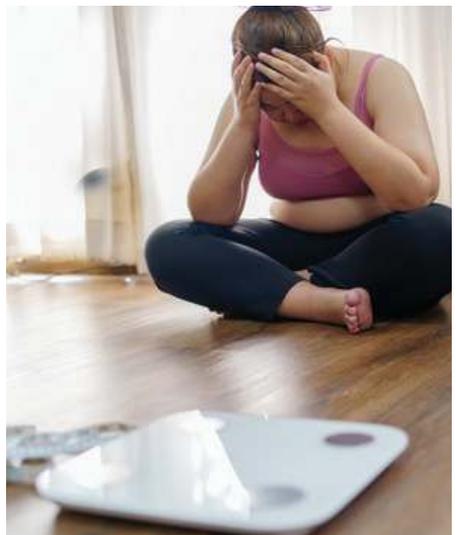
મેડિકલ કંડિશન અને મેડિકેશન

હાઈપોથાઈરોઈડિઝમ, PCOS, ઈન્સ્યુલિન રેઝિસ્ટન્સ જેવી ઘણી બીમારીઓમાં મેટાબોલિઝમ કમજોર થાય છે અને વજન ઘટાડવું પડકારજનક બને છે. આવી બાબતોમાં ડોક્ટરની સલાહ લઈ લાઈફ સ્ટાઈલમાં જરૂરી ફેરફાર કરવા જોઈએ. આ ઉપરાંત ખાસ પ્રકારના એન્ટી ડિપ્રેસન્ટ્સ, એન્ટીસાઈકોટિક્સ

વેટલોસના પ્રયાસો શા માટે નિષ્ફળ જાય છે?

થવાથી ખુશ છે તો કેટલાંક દુઃખી છે કે ઘણી મુશ્કેલીઓ બાદ વજન ઘટાડવું હતું પરંતુ એક તહેવારે બધાં પર પાણી ફેરવી દીધું. સૌથી વધારે નિરાશાજનક બાબત તો એ છે કે ડોક્ટર પાસે ઘૂંટણ, કમર કે પીઠદર્દની ફરિયાદ લઈને જાવ તો એ ઉપરથી સલાહ આપે છે કે ખોરાક ઓછો કરો, વર્કઆઉટ વધારે કરો, ઓછામાં ઓછું 5 કિલો વજન તો ઉતારો જ.

પરંતુ એક શોધમાં જણાવાયું છે કે માત્ર ડાયટ અને વર્કઆઉટથી સમસ્યા હલ થતી નથી. હકીકતમાં કેટલાંક અન્ય કારણો પણ સ્થૂળતા માટે જવાબદાર છે.



કોનોબાયોલોજી

વેટલોસ બાબતે સર્કેડિયન રિધમને સાંભળવી બહુ જરૂરી છે. તમે શું ખાઈ રહ્યાં છો એ જેટલું સમજવું જરૂરી છે એટલું જ અગત્યનું એ જાણવું પણ છે કે તમે કયા સમયે ખાઈ રહ્યાં છો. આપણા ખાવાનો સમય 24 કલાકના આપણા ઈન્ટર્નલ બાયોલોજીકલ ટાઈમિંગ સિસ્ટમ સાથે સીધો સંબંધ રાખે છે એને જ સર્કેડિયન રિધમ કે સિસ્ટમ કહે છે. એનો કન્ટ્રોલ આપણા બ્રેનમાં મોજૂદ માસ્ટર કલોક પાસે છે જે શરીરમાં થતી ઘણી મેટાબોલિક પ્રોસેસને સુચારુ રાખવામાં સહાયક છે. દા.ત. પાચનક્રિયા, હોર્મોન્સનો સ્ત્રાવ, બ્લડશુગર લેવલ વગેરે... નિયમિત સર્કેડિયન રિધમ (ખાવા અને સૂવાઊઠવાની યોગ્ય દિનચર્યા) નોર્મલ બોડી ફંક્શનમાં મદદ કરે છે. સૂર્ય, ચંદ્ર અને મોસમની પણ આપણા માનસિક, શારીરિક અને ભાવનાત્મક ચક્ર પર ઊંડી અસર પડે છે. આજકાલ ઈન્ટરમિટન્ટ ફાસ્ટિંગનો ટ્રેન્ડ છે પરંતુ એની યોગ્ય રીત શું છે તે એક્સપર્ટને પૂછવી જોઈએ. બધાં એક્સપર્ટ્સ બ્રેકફાસ્ટને મહત્વ આપે છે અને નાસ્તો આખા દિવસના આહારનો મુખ્ય ભાગ છે. એનું કારણ એ છે કે સવારની કેલરીઝ રાતના ખાવાનાની કેલરીઝ કરતાં અલગ અસર કરે છે. સવારના નાસ્તાથી શરીરને આખો દિવસ કામ કરવાની ઊર્જા મળે છે. દિવસ વિતતાં જ શરીર રેસ્ટિંગ મોડમાં આવવા માંડે છે એટલે એ દરમ્યાન લેવાતી કેલરીઝ



હેલ્થ હિસ્ટ્રી અને મેડિસિન્સ ચેક કરો અને ડોક્ટરની સલાહ લો. જો એન્ટી બાયોટિક્સનો કોર્સ કરતાં હો તો પ્રોબાયોટિક્સનું સેવન ચોકકસ જ કરો જેથી સારા બેક્ટેરિયાના ગ્રોથ પર અસર ન થાય.

અન્ય કારણો

વેટલોસ જર્નીમાં ટોક્સિન્સ, ઈન્સોમ્નિયા, ઈન્ફેક્શન્સ, એલર્જી, હોર્મોનલ ઈમ્બેલેન્સ, ઈમોશનલ ઈસ્યુઝ, લિવર કે ગોલ્ડ બ્લેડરની તકલીફ વગેરે જેવાં અન્ય કારણો પણ અડચણ પહોંચાડે છે. આ કારણોથી પણ વજન વધી શકે છે.

સ્લીપિંગ પેટર્ન

નિદ્રાનું ચક્ર ખોરવાઈ જવાથી હોર્મોન્સનું સંતુલન બગડે છે. એનાથી કેવિંગ વધે છે અને મેટાબોલિઝમ

અને કોર્ટિકોસ્ટેરોઈડ્સ જેવી કેટલીક દવાઓથી પણ વજન વધી શકે છે.

ઈમોશનલ ઈટિંગ

દુઃખ, ઉદાસી, કંટાળો, સ્ટ્રેસ જેવી સ્થિતિમાં ઓવરઈટિંગ અથવા અનહેલ્થી ઈટિંગ હેબિટ્સને પ્રોત્સાહન મળે છે. જો આવી કોઈ પણ સ્થિતિમાંથી પસાર થતાં હો તો વેટલોસ પ્રોગ્રામ પહેલાં એક્સપર્ટ્સને મળો.

હાઈડ્રેશન

શરીરને પૂરતા હાઈડ્રેશનની જરૂર પડે છે. એની મેટાબોલિઝમ અને ભૂખનિયંત્રણ પર પણ અસર પડે છે. ખાતાં પહેલાં થોડું પાણી પીવાથી વધારે કેલરીઝ લેવાથી બચી શકાય છે.

પૌષ્ટિકતા

ખાવું જ જરૂરી નથી પરંતુ શું અને કેટલું ખાવ છો એ જાણવું પણ જરૂરી છે. ભોજનમાં પૌષ્ટિક તત્ત્વો, વિટામિન્સ, મિનરલ્સ, ફાઈબર્સ અને પ્રોટીન છે કે નહીં એ ધ્યાન રાખો. આ તત્ત્વોથી આહાર સ્વાસ્થ્યવર્ધક બને છે અને ભૂખ પણ નિયંત્રિત રહે છે. શરીરમાં પૌષ્ટિક તત્ત્વોની ઊણપ હશે તો એ વધારે ભોજનની માંગ કરશે. તાજો અને પૌષ્ટિક આહાર તૃપ્ત કરે છે.