



থিক্ক ফিট, স্টে ফিট

এক্সারসাইজকে যদি প্রায়োরিটি লিস্টের উপরের দিকে রাখেন তাহলে দেখবেন কোনও সমস্যাই বাধা হয়ে দাঁড়াবে না। জানাচ্ছেন ফিটনেস ও লাইফস্টাইল এক্সপার্ট নওয়াজ মোদী সিংহানিয়া।

আচ্ছা বলুন তো অতিরিক্ত ওজন, এক্সারসাইজে অনীহার মূল কারণ কী? আপনি হয়তো বলবেন আমাদের লাইফস্টাইলই এর জন্য দায়ী। কিন্তু জানেন কি এর আসল কারণ আমাদের চিন্তাভাবনা? আসলে আমরা নিজেদের যা বলি বা বোঝাই, মানসিকভাবে তা আমাদের উপর প্রভাব ফেলে এবং বাস্তবেও আমরা সেটাই বিশ্বাস করি। যেমন ধরুন, “আমি এক্সারসাইজ করতে পারি না কারণ আমার একদম সময় নেই”, “আমার বাড়িতে দুটো বাচ্চা, এক্সারসাইজের সময় কোথায়?”, “আমি এখন মা হয়েছি, আগের মতো ছিপিছিপে হওয়া আর সম্ভব নয়”, “আমি কী করে এক্সারসাইজ করব, আমার তো আর্থ্রাইটিস/ অ্যাঞ্জমা/ হার্টের

সমস্যা/ হার্টের সমস্যা আছে”, “আমি খুব অলস, তাছাড়া আমি এক্সারসাইজ করার কোনও মোটিভেশন পাই না”, “আমার ইমোশনাল ইটিং-এর সমস্যা আছে, তাই আমার এক্সারসাইজ করে কোনও লাভ নেই”, “এক্সারসাইজ করতে ভীষণ বোরিং লাগে”— এই ধরনের ভাবনাগুলিই আমাদের ক্রমশ আনফিট এবং ওবিস করে তোলে। আমরা সকলেই জানি বর্তমান জীবনযাত্রায় এক্সারসাইজ করা কতটা গুরুত্বপূর্ণ। মুশকিল হল এগুলো জানা সত্ত্বেও আমরা মেনে চলি না। অফিস, মিটিং, কেরিয়ার, সংসার, সন্তান ইত্যাদি নানাবিধ অজুহাতে একটা কারণ খুঁজে নিজেকে সান্ত্বনা দিই। এই ভাবনাটাই আমাদের কাজে প্রকাশ পায়।

আমরা সবাই তো নিজেদের সুস্থ, ফিট, সুন্দর দেখতে চাই। অথচ নিয়মিত এক্সারসাইজের কথা ভাবলেই আমরা পিছিয়ে আসি। সুস্থসবল, টোনড এবং ফিট থাকার অনুভূতি সত্যিই অনবদ্য। শুধু তাই নয়, এক্সারসাইজের উপকার অগুনতি। নিয়মিত এক্সারসাইজ অতিরিক্ত ওজন কমায়, মাংসপেশিকে শক্তিশালী করে, এনার্জি বাড়ায়, টাইপ টু ডায়াবিটিস, স্ট্রোক, কিছু ধরনের ক্যানসার, ডিমেনশিয়া, অ্যালজাইমার্স, অস্টিওপোরোসিস রোধ করতে সাহায্য করে। এর জন্য একটু সময় কি আমরা ব্যয় করতে পারি না? ইংরেজিতে একটা প্রবাদ আছে, ‘ইফ দেয়ার ইজ আ উইল দেয়ার ইজ আ ওয়ে’। অর্থাৎ আপনার ইচ্ছে থাকলে পথ বের করা মোটেই অসম্ভব নয়। ঠিক তেমনই এক্সারসাইজকে যদি প্রায়োরিটি লিস্টের উপরের দিকে নিয়ে আসতে পারেন তাহলে দেখবেন কোনও সমস্যাই বাধা হয়ে দাঁড়াবে না।

যদি নিয়মিত এক্সারসাইজ করার সময় নাও পান, সবসময় ফিট থাকার চেষ্টা করুন। অফিসে যাওয়া বা ফেরার পথে রিকশা বা অটোতে না চড়ে অস্তুত আধঘণ্টা হাঁটুন। অফিসে লিস্টের বদলে সিঁড়ি দিয়ে উঠুন। ফোনে কথা বলার সময়ে হাঁটুন। ফিট থাকার ইচ্ছে এবং মানসিকতাই সবচেয়ে জরুরি। অফিসের সিটে বসেও ছোটখাটো এক্সারসাইজ করা যায়। কাজের একটু ফাঁকে ব্রেক নিয়ে এক্সারসাইজ করুন। ছোটখাটো স্ট্রেচিং, পা এবং কাঁধের ব্যায়াম করুন। বাড়িতে বাচ্চার জন্য যদি এক্সারসাইজ না করতে পারেন তাহলে বাচ্চার সঙ্গেই এক্সারসাইজ করুন না। ওয়র্কআউটে একঘেয়েমি আসলে এমন কিছু বেছে নিন যা আপনি উপভোগ করেন। নাচ, মার্শাল আর্ট, রোলার স্লেডিং, অ্যারোবিঙ্ক— অপশন প্রচুর। ইমোশনাল ইটিংয়ের সমস্যা থাকলে ঘরে স্বাস্থ্যকর স্ন্যাক্স, যেমন স্যুপ, স্যালাড, হেলদি র‍্যাপ রাখুন। অজুহাত সরিয়ে রেখে ফিট থাকার চেষ্টা করুন। শুরু করুন আজই।

যোগাযোগ: ৯৯৮৭৬৮০৮০৩
ছবি: বডি আর্ট ফিটনেস স্টুডিও