

৩০  
নভেম্বর  
২০১৭

ফ্যাশন  
ধুতি থেকে হিউ প্যান্টস  
সৌন্দর্য  
হলুদ দিয়ে রূপচর্চা  
রামাঘর  
কাবাবের রেসিপি  
হোমফ্রন্ট  
কেক বানানোর টিপস  
স্বাস্থ্য  
ঋতুবদলের সমস্যা

স্বাস্থ্য  
প্রচ্ছদকাহিনি

# পিকনিক থেকে উইকএন্ড

শীতে জমিয়ে ছুটি  
কাটানোর জ্বর খবর

{নিয়মিত বিভাগ} • সুদোকু • মেক-আপ • আপনি কেমন • স্পটলাইট • পেট কেয়ার • সিনিয়র সিটিজেন



## ফিটনেস টিপস



শরীরচর্চার সুফল পাওয়ার জন্য সবচেয়ে জরুরি বিষয় এক্সারসাইজ হঠাৎ করে মাঝপথে বন্ধ না করে নিয়মিত চালিয়ে যাওয়া। জানাচ্ছেন ফিটনেস ও লাইফস্টাইল এক্সপার্ট নওয়াজ মোদি সিংহানিয়া।

ফিট থাকতে আমরা সবাই চাই। কিন্তু বেশিরভাগ ক্ষেত্রেই দেখা যায় দৈনন্দিন রুটিনে ওয়র্কআউট সামিল করেও কিছুদিনের মধ্যে মোটিভেশন হারিয়ে ফেলি। সমস্যাটা এখানেই। সুস্থ থাকতে হলে প্রতিদিন শরীরচর্চা করতেই হবে। সবচেয়ে জরুরি বিষয় ওয়র্কআউট মাঝপথে বন্ধ না করে নিয়মিত চালিয়ে যাওয়া। একবার শুরু করে এক্সারসাইজ বন্ধ করে দিলে শরীরচর্চার সুফল অধরাই থেকে যাবে। এর জন্য কয়েকটি বিষয় মাথায় রাখুন।

● প্রথমেই নিজেকে মোটিভেট করুন। নিজের মধ্যে সুস্থ থাকার ইচ্ছেটাকে জাগিয়ে তুলুন। বন্ধু, স্বামী বা অন্য কারওর জন্য নয়, নিজেকে ভাল রাখার জন্য নিজের ওয়র্কআউট রুটিন প্ল্যান করুন। এতে দেখবেন কোনও সমস্যাই বাধা হয়ে দাঁড়াবে না।

● ওয়র্কআউট রুটিনে সপ্তাহে ৩ দিন ৩০-৪০ মিনিট বরাদ্দ করুন কার্ডিওভাস্কুলার এক্সারসাইজের জন্য। আপনার হাতে যদি সময় কম থাকে তাহলে দিনে অন্তত ১০-১৫ মিনিট সময় দিন। ওজন কমানোর জন্য কিন্তু এটা পর্যাপ্ত নয়। তবে নিরাশ হবেন না। যতটুকু সময় পাচ্ছেন তার সদ্ব্যবহার করুন। চেষ্টা করুন শরীরচর্চার জন্য সপ্তাহে অন্তত ৩ ঘণ্টা সময় দিতে। ধীরে ধীরে সময় বাড়ান।

● নিজের রুটিন তৈরি করুন আজ এবং এখনই। আপনার ওজন বা বয়স যাই হোক না কেন, মনে রাখবেন তা একটা সংখ্যা মাত্র। আপনি শুরু করুন

এবং চালিয়ে যান। কাজিফত ফল পাবেনই।

● এর আগে কখনও ওয়র্কআউট করেননি? তাহলে শুরু করুন হাঁটা দিয়ে। হাঁটা খুব কার্যকরী এক্সারসাইজ। ধীরে ধীরে আপনার শক্তি ও স্ট্যামিনা বাড়লে কার্ডিও এবং ওয়েটলিফ্টিং অন্তর্গত করুন।

● একা একা ওয়র্কআউট করতে একঘেয়েমি এলে বন্ধু বা স্বামী বা স্ত্রীর সঙ্গে ওয়র্কআউট করুন। এতে অনেক বেশি উৎসাহ পাবেন।

● শরীরচর্চার পাশাপাশি স্বাস্থ্যকর ওজন বজায় রাখার জন্য ডায়েটের দিকেও নজর দেওয়া প্রয়োজন। আজকালকার দিনে ওভারইটিং একটা বড় সমস্যা। অথচ আমরা অনেক সময় বুঝতেই পারি না যে প্রয়োজনের অতিরিক্ত খেয়ে ফেলছি। এটা রোধ করার জন্য অল্প অল্প করে খাবার নিন। একবার খাওয়া হয়ে গেলে দ্বিতীয়বার নেওয়ার আগে ১০ মিনিট অপেক্ষা করুন। আমাদের পেট ভর্তি হয়েছে কি না তা বুঝতে ব্রেনের হাইপোথ্যালামাসের এই সময়টুকু লাগে। এতে ওভারইটিংয়ের সমস্যা অনেকটাই কমানো সম্ভব।

● হাতের কাছে স্বাস্থ্যকর স্ন্যাক্স যেমন ফল, ভেজিটেবল স্যালাড, হোল গ্রুইট স্যান্ডউইচ ইত্যাদি রাখুন। এতে বিদে পেলে জাক খাবার খাওয়ার প্রবণতা কমবে।

● ওয়র্কআউট রুটিন তৈরি করার সময় নিজের লক্ষ্যমাত্রা স্থির করবেন নিশ্চয়ই, তবে লক্ষ্যপূরণ নিয়ে অত্যধিক মানসিক চাপ নেবেন না। বরং শরীরচর্চার সময়টুকু উপভোগ করুন। এতেই সুফল পাবেন।

যোগাযোগ: ৯৯৮৭৬৮৩৮৮৩

ছবি: বডি আর্ট ফিটনেস স্টুডিও