

दिन 1 [शुक्रवार]

7:30 AM सुबह की शुरुआत

चरण 1: आभार व्यक्त करें और अपने शरीर को थोड़ा खिंचाव दें।

चरण 2: ऑयल पुलिंग (नुस्खा खंड में विधि)

धनिया, सौंफ और जीरा पानी (रात भर भिगोए गए 1 चमच सौंफ और जीरा को 1 गिलास पानी में, सुबह गरम करें और गरम-गरम घूंट लें) के साथ 2-3 कड़ी पत्ते (चबाएं)

10-15 मिनट के लिए पेट की सांस लेने और हल्के खिंचाव व्यायाम करें।

8:30 AM सुबह-

(नट्स और बीजों को भिगोने के लिए मिट्टी के बर्तन का उपयोग करें और ठीक से चबाएं।)

1 उबले हुए फल (किसी भी 1 पूरे फल को 30 सेकंड के लिए उबलते पानी में डालें और फिर उसे काटकर खाएं)

- 5 बादाम (भिगोए और छिलके हटाए गए) + 1 अखरोट
- 1 चमच. कद्दू & तरबूज, खसखस के बीज + 1 खजूर + 1 प्रून + अंजीर (भिगोए हुए)

11:00 AM प्री-मील्स

कोई भी 1 पेय पिएं:

- कम्बुचा ड्रिंक (आंत की सेहत के लिए अच्छा - बाजार से खरीद सकते हैं)
- पाइन-एप्पल अनार जूस (बी.पी के लिए अच्छा)
- ताजा नारियल पानी (कूलेंट)
- इनफ्यूज्ड अदरक पुदीना ड्रिंक (पाचन के लिए अच्छा) दोपहर 12.30 बजे -
- 1 केला
- चुकंदर नींबू के रस के साथ

2:00 PM दोपहर का भोजन

सब्जी चावल किसी भी दाल / राजमा / काला चना / सफेद चना के साथ (लेग्यूम्स भिगोएं)

दोपहर के भोजन के 20 मिनट बाद इलायची पानी पिएं

Healthcare and Lifestyle award winner in 4 consecutive years 2015-16-17-19

4:00 PM शाम की चाय/नाश्ता

हिबिस्कस टी (बी.पी के लिए अच्छा) या अलग चाय (सामान्य दूध वाली चाय, जड़ी बूटियों और दूध को अलग-अलग उबालकर मिलाया जाता है) (बिना शक्कर के) के साथ मुट्ठी भर मखाने या चिडवा चाट

शाम 6 से 7 बजे - टहलना / खिंचाव / योग

7:30 PM रात का भोजन

मूंग दाल चीला (दाल भिगोएं) रात के खाने के

20 मिनट बाद हर दिन 1 गिलास गरम पानी पिएं।

महत्वपूर्ण- सोने से पहले पेट की सांस लेने का व्यायाम करें (नुस्खा खंड में देखें)।

Healthcare and Lifestyle award winner in 4 consecutive years 2015-16-17-19

दिन 2 [शनिवार]

7:30 AM सुबह की शुरुआत

चरण 1: आभार व्यक्त करें और अपने शरीर को थोड़ा खिंचाव दें।

चरण 2: ऑयल पुलिंग (नुस्खा खंड में विधि)

पून पानी (भूख के लिए अच्छा)

10-15 मिनट के लिए पेट की सांस लेने और हल्के खिंचाव व्यायाम करें।

8:30 AM सुबह-

(नट्स और बीजों को भिगोने के लिए मिट्टी के बर्तन का उपयोग करें और ठीक से चबाएं।)

1 उबले हुए फल (किसी भी 1 पूरे फल को 30 सेकंड के लिए उबलते पानी में डालें और फिर उसे काटकर खाएं)

- 5 बादाम (भिगोए और छिलके हटाए गए) + 1 अखरोट
- 1 चमच. कद्दू & तरबूज, खसखस के बीज + 1 खजूर + 1 पून + अंजीर (भिगोए हुए)

11:00 AM प्री-मील्स

कोई भी 1 पेय पिएं:

- कम्बुचा ड्रिंक (आंत की सेहत के लिए अच्छा - बाजार से खरीद सकते हैं)
- पाइन-एप्पल अनार जूस (बी.पी के लिए अच्छा)
- ताजा नारियल पानी (कूलेंट)
- इनफ्यूज्ड अदरक पुदीना ड्रिंक (पाचन के लिए अच्छा) दोपहर 12.30 बजे -
- 1 केला
- चुकंदर नींबू के रस के साथ

2:00 PM दोपहर का भोजन

लिट्टी चोखा दोपहर के भोजन के 20 मिनट बाद इलायची पानी पिएं

Healthcare and Lifestyle award winner in 4 consecutive years 2015-16-17-19

4:00 PM शाम की चाय/नाश्ता

अलग चाय (सामान्य दूध वाली चाय, जड़ी बूटियों और दूध को अलग-अलग उबालकर मिलाया जाता है) (बिना शक्कर के) के साथ मुट्ठी भर मखाने या चिडवा चाट

शाम 6 से 7 बजे - टहलना / खिंचाव / योग

7:30 PM रात का भोजन

ज्वार / ओट्स / रागी रोटी किसी भी सब्जी के साथ

रात के खाने के 20 मिनट बाद हर दिन 1 गिलास गरम पानी पिएं।

महत्वपूर्ण- सोने से पहले पेट की सांस लेने का व्यायाम करें (नुस्खा खंड में देखें)।

Healthcare and Lifestyle award winner in 4 consecutive years 2015-16-17-19

दिन 3 [रविवार]

7:30 AM सुबह की शुरुआत

चरण 1: आभार व्यक्त करें और अपने शरीर को थोड़ा खिंचाव दें।

चरण 2: ऑयल पुलिंग (नुस्खा खंड में विधि)

धनिया इलायची पानी (पाचन के लिए अच्छा)

10-15 मिनट के लिए पेट की सांस लेने और हल्के खिंचाव व्यायाम करें।

8:30 AM सुबह-

(नट्स और बीजों को भिगोने के लिए मिट्टी के बर्तन का उपयोग करें और ठीक से चबाएं।) 1 उबले हुए फल (किसी भी 1 पूरे फल को 30 सेकंड के लिए उबलते पानी में डालें और फिर उसे काटकर खाएं)

- 5 बादाम (भिगोए और छिलके हटाए गए) + 1 अखरोट
- 1 चमच. कद्दू & तरबूज, खसखस के बीज + 1 खजूर + 1 प्रून + अंजीर (भिगोए हुए)

11:00 AM प्री-मील्स

कोई भी 1 पेय पिएं:

- कम्बुचा ड्रिंक (आंत की सेहत के लिए अच्छा - बाजार से खरीद सकते हैं)
- पाइन-एप्पल अनार जूस (बी.पी के लिए अच्छा)
- ताजा नारियल पानी (कूलेंट)
- इनफ्यूज्ड अदरक पुदीना ड्रिंक (पाचन के लिए अच्छा) दोपहर 12.30 बजे -
- 1 केला
- चुकंदर नींबू के रस के साथ

2:00 PM दोपहर का भोजन

प्लेजर मील दोपहर के भोजन के 20 मिनट बाद इलायची पानी पिएं

Healthcare and Lifestyle award winner in 4 consecutive years 2015-16-17-19

4:00 PM शाम की चाय/नाश्ता

हिबिस्कस टी (बी.पी के लिए अच्छा) या अलग चाय (सामान्य दूध वाली चाय, जड़ी बूटियों और दूध को अलग-अलग उबालकर मिलाया जाता है) (बिना शक्कर के) के साथ मुट्ठी भर मखाने या चिड़वा चाट

शाम 6 से 7 बजे - टहलना / खिंचाव / योग

7:30 PM रात का भोजन

वेजिटेबल ओट्स

रात के खाने के 20 मिनट बाद हर दिन 1 गिलास गरम पानी पिएं।

महत्वपूर्ण- सोने से पहले पेट की सांस लेने का व्यायाम करें (नुस्खा खंड में देखें)।

Healthcare and Lifestyle award winner in 4 consecutive years 2015-16-17-19

दिन 4 [सोमवार]

7:30 AM सुबह की शुरुआत

चरण 1: आभार व्यक्त करें और अपने शरीर को थोड़ा खिंचाव दें।

चरण 2: ऑयल पुलिंग (नुस्खा खंड में विधि)

प्रून पानी (भूख के लिए अच्छा)

10-15 मिनट के लिए पेट की सांस लेने और हल्के खिंचाव व्यायाम करें।

8:30 AM सुबह-

(नट्स और बीजों को भिगोने के लिए मिट्टी के बर्तन का उपयोग करें और ठीक से चबाएं।) 1 उबले हुए फल (किसी भी 1 पूरे फल को 30 सेकंड के लिए उबलते पानी में डालें और फिर उसे काटकर खाएं)

- 5 बादाम (भिगोए और छिलके हटाए गए) + 1 अखरोट
- 1 चमच. कद्दू & तरबूज, खसखस के बीज + 1 खजूर + 1 प्रून + अंजीर (भिगोए हुए)

11:00 AM प्री-मील्स

कोई भी 1 पेय पिएं:

- कम्बुचा ड्रिंक (आंत की सेहत के लिए अच्छा - बाजार से खरीद सकते हैं)
- पाइन-एप्पल अनार जूस (बी.पी के लिए अच्छा)
- ताजा नारियल पानी (कूलेंट)
- इनफ्यूज्ड अदरक पुदीना ड्रिंक (पाचन के लिए अच्छा) दोपहर 12.30 बजे -
- 1 केला
- चुकंदर नींबू के रस के साथ

2:00 PM दोपहर का भोजन

रोस्टेड / ग्रिल्ड चिकन स्टीम्ड सब्जियों के साथ

दोपहर के भोजन के 20 मिनट बाद इलायची पानी पिएं

Healthcare and Lifestyle award winner in 4 consecutive years 2015-16-17-19

4:00 PM शाम की चाय/नाश्ता

अलग चाय (सामान्य दूध वाली चाय, जड़ी बूटियों और दूध को अलग-अलग उबालकर मिलाया जाता है) (बिना शक्कर के) के साथ मुट्ठी भर मखाने या चिडवा चाट

शाम 6 से 7 बजे - टहलना / खिंचाव / योग

7:30 PM रात का भोजन

चुकंदर पोहा

रात के खाने के 20 मिनट बाद हर दिन 1 गिलास गरम पानी पिएं।

महत्वपूर्ण- सोने से पहले पेट की सांस लेने का व्यायाम करें (नुस्खा खंड में देखें)।

Healthcare and Lifestyle award winner in 4 consecutive years 2015-16-17-19

Healthcare and Lifestyle award winner in 4 consecutive years 2015-16-17-19

दिन 5 [मंगलवार]

7:30 AM सुबह की शुरुआत

चरण 1: आभार व्यक्त करें और अपने शरीर को थोड़ा खिंचाव दें।

चरण 2: ऑयल पुलिंग (नुस्खा खंड में विधि)

धनिया, सौंफ और जीरा पानी (रात भर भिगोए गए 1 चमच सौंफ और जीरा को 1 गिलास पानी में, सुबह गरम करें और गरम-गरम घूंट लें) के साथ 2-3 कड़ी पत्ते (चबाएं)

10-15 मिनट के लिए पेट की सांस लेने और हल्के खिंचाव व्यायाम करें।

8:30 AM सुबह-

(नट्स और बीजों को भिगोने के लिए मिट्टी के बर्तन का उपयोग करें और ठीक से चबाएं।) 1 उबले हुए फल (किसी भी 1 पूरे फल को 30 सेकंड के लिए उबलते पानी में डालें और फिर उसे काटकर खाएं)

- 5 बादाम (भिगोए और छिलके हटाए गए) + 1 अखरोट
- 1 चमच. कद्दू & तरबूज, खसखस के बीज + 1 खजूर + 1 प्रून + अंजीर (भिगोए हुए)

11:00 AM प्री-मील्स

कोई भी 1 पेय पिएं:

- कम्बुचा ड्रिंक (आंत की सेहत के लिए अच्छा - बाजार से खरीद सकते हैं)
- पाइन-एप्पल अनार जूस (बी.पी के लिए अच्छा)
- ताजा नारियल पानी (कूलेंट)
- इनफ्यूज्ड अदरक पुदीना ड्रिंक (पाचन के लिए अच्छा) दोपहर 12.30 बजे -
- 1 केला
- चुकंदर नींबू के रस के साथ

2:00 PM दोपहर का भोजन

बेसन मेथी रोटी किसी भी सब्जी के साथ

Healthcare and Lifestyle award winner in 4 consecutive years 2015-16-17-19

दोपहर के भोजन के 20 मिनट बाद इलायची पानी पिएं

4:00 PM शाम की चाय/नाश्ता

हिबिस्कस टी (बी.पी के लिए अच्छा) या अलग चाय (सामान्य दूध वाली चाय, जड़ी बूटियों और दूध को अलग-अलग उबालकर मिलाया जाता है) (बिना शक्कर के) के साथ मुट्ठी भर मखाने या चिड़वा चाट

शाम 6 से 7 बजे - टहलना / खिंचाव / योग

7:30 PM रात का भोजन

रोस्टेड / ग्रिल्ड चिकन स्टीम्ड सब्जियों के साथ

रात के खाने के 20 मिनट बाद हर दिन 1 गिलास गरम पानी पिएं।

महत्वपूर्ण- सोने से पहले पेट की सांस लेने का व्यायाम करें (नुस्खा खंड में देखें)।

Healthcare and Lifestyle award winner in 4 consecutive years 2015-16-17-19

दिन 6 [बुधवार]

7:30 AM सुबह की शुरुआत

चरण 1: आभार व्यक्त करें और अपने शरीर को थोड़ा खिंचाव दें।

चरण 2: ऑयल पुलिंग (नुस्खा खंड में विधि)

प्रून पानी (भूख के लिए अच्छा)

10-15 मिनट के लिए पेट की सांस लेने और हल्के खिंचाव व्यायाम करें।

8:30 AM सुबह-

(नट्स और बीजों को भिगोने के लिए मिट्टी के बर्तन का उपयोग करें और ठीक से चबाएं।)

1 उबले हुए फल (किसी भी 1 पूरे फल को 30 सेकंड के लिए उबलते पानी में डालें और फिर उसे काटकर खाएं)

- 5 बादाम (भिगोए और छिलके हटाए गए) + 1 अखरोट
- 1 चमच. कद्दू & तरबूज, खसखस के बीज + 1 खजूर + 1 प्रून + अंजीर (भिगोए हुए)

11:00 AM प्री-मील्स

कोई भी 1 पेय पिएं:

- कम्बुचा ड्रिंक (आंत की सेहत के लिए अच्छा - बाजार से खरीद सकते हैं)
- पाइन-एप्पल अनार जूस (बी.पी के लिए अच्छा)
- ताजा नारियल पानी (कूलेंट)
- इनफ्यूज्ड अदरक पुदीना ड्रिंक (पाचन के लिए अच्छा) दोपहर 12.30 बजे -
- 1 केला
- चुकंदर नींबू के रस के साथ

2:00 PM दोपहर का भोजन

चिकन रैप या पनीर भुर्जी ओट्स रोटी के साथ

दोपहर के भोजन के 20 मिनट बाद इलायची पानी पिएं

Healthcare and Lifestyle award winner in 4 consecutive years 2015-16-17-19

4:00 PM शाम की चाय/नाश्ता

अलग चाय (सामान्य दूध वाली चाय, जड़ी बूटियों और दूध को अलग-अलग उबालकर मिलाया जाता है) (बिना शक्कर के) के साथ मुट्ठी भर मखाने या चिडवा चाट

शाम 6 से 7 बजे - टहलना / खिंचाव / योग

7:30 PM रात का भोजन

रागी रोटी किसी भी सब्जी के साथ

रात के खाने के 20 मिनट बाद हर दिन 1 गिलास गरम पानी पिएं।

महत्वपूर्ण- सोने से पहले पेट की सांस लेने का व्यायाम करें (नुस्खा खंड में देखें)।

Healthcare and Lifestyle award winner in 4 consecutive years 2015-16-17-19

दिन 7 [गुरुवार]

7:30 AM सुबह की शुरुआत

चरण 1: आभार व्यक्त करें और अपने शरीर को थोड़ा खिंचाव दें।

चरण 2: ऑयल पुलिंग (नुस्खा खंड में विधि)

धनिया इलायची पानी (पाचन के लिए अच्छा)

10-15 मिनट के लिए पेट की सांस लेने और हल्के खिंचाव व्यायाम करें।

8:30 AM सुबह-

(नट्स और बीजों को भिगोने के लिए मिट्टी के बर्तन का उपयोग करें और ठीक से चबाएं।)

1 उबले हुए फल (किसी भी 1 पूरे फल को 30 सेकंड के लिए उबलते पानी में डालें और फिर उसे काटकर खाएं)

- 5 बादाम (भिगोए और छिलके हटाए गए) + 1 अखरोट
- 1 चमच. कद्दू & तरबूज, खसखस के बीज + 1 खजूर + 1 प्रून + अंजीर (भिगोए हुए)

11:00 AM प्री-मील्स

कोई भी 1 पेय पिएं:

- कम्बुचा ड्रिंक (आंत की सेहत के लिए अच्छा - बाजार से खरीद सकते हैं)
- पाइन-एप्पल अनार जूस (बी.पी के लिए अच्छा)
- ताजा नारियल पानी (कूलेंट)
- इनफ्यूज्ड अदरक पुदीना ड्रिंक (पाचन के लिए अच्छा) दोपहर 12.30 बजे -
- 1 केला
- चुकंदर नींबू के रस के साथ

2:00 PM दोपहर का भोजन

रोस्टेड / ग्रिल्ड चिकन स्टीम्ड सब्जियों के साथ

Healthcare and Lifestyle award winner in 4 consecutive years 2015-16-17-19

दोपहर के भोजन के 20 मिनट बाद गुनगुना पानी पिएं

4:00 PM शाम की चाय/नाश्ता

हिबिस्कस टी (बी.पी के लिए अच्छा) या अलग चाय (सामान्य दूध वाली चाय, जड़ी बूटियों और दूध को अलग-अलग उबालकर मिलाया जाता है) (बिना शक्कर के) के साथ मुट्ठी भर मखाने या चिडवा चाट

शाम 6 से 7 बजे - टहलना / खिंचाव / योग

7:30 PM रात का भोजन

कोई भी सब्जी ज्वार रोटी के साथ।

रात के खाने के 20 मिनट बाद हर दिन 1 गिलास गरम पानी पिएं।

महत्वपूर्ण- सोने से पहले पेट की सांस लेने का व्यायाम करें (नुस्खा खंड में देखें)।

Healthcare and Lifestyle award winner in 4 consecutive years 2015-16-17-19
