

# लडुपणा आणि वजन कमी करण्यासाठी आहार तक्ता | Diet plan For Weight Loss in Marathi

(COPYRIGHT [360Marathi.in](http://360Marathi.in))

खाली आम्ही तुम्हाला 1500 कॅलरी दैनिक आहार चार्टबद्दल सांगणार आहोत. वजन कमी करण्यात मदत करण्यासाठी, हा पोषण आहार तक्ता कॅलरीजची संख्या कमी ठेवतो आणि पोषक तत्वे जास्त ठेवतो. या तक्त्यामध्ये वजन कमी करण्यासाठी अशा खाद्यपदार्थांचा समावेश करण्यात आला आहे, जे आपल्या भारत देशात आणि खास करून महाराष्ट्रात सर्वत्र सहज उपलब्ध आहेत.

लक्षात घ्या की हा वजन कमी करण्यासाठी चा आहार चार्ट ने कार्य करण्यासाठी, तुम्हाला पुढील चार आठवड्यांसाठी दिवसातून सहा वेळा जेवण आवश्यक असेल.

## पहिल्या आठवड्याचा वजन कमी करण्यासाठी आहार चार्ट – Weight loss diet chart for the first week in Marathi

आहार/MEALS	काय खावे
सकाळी लवकर (सकाळी 6:30 ते 7:30 दरम्यान)	एक वाटी मेथीचे पाणी.
न्याहारी/नाश्ता (सकाळी 7:30 ते 8:30 दरम्यान)	४ इडल्या, एक वाटी सांभर, पाव वाटी नारळाची चटणी, एक कप ग्रीन टी आणि चार बदाम.
मध्य सकाळ (सकाळी 10:00 ते 10:30)	एक कप दूध किंवा सोया दूध किंवा फळांचा रस.
दुपारचे जेवण/दुपारचे जेवण (दुपारी 12:30 ते 1:00 दरम्यान)	तीन पोळ्या (मध्यम आकाराच्या), एक वाटी भात, एक वाटी मसूर, अर्धी वाटी मिश्र भाजी किंवा चिकन करी आणि एक वाटी सॅलड. जेवल्यानंतर दहा ते पंधरा मिनिटांनी एक कप ताक.
संध्याकाळचा नाश्ता/संध्याकाळ (दुपारी ३:३० ते ४:०० दरम्यान)	एक वाटी अंकुरलेले मूग आणि दहा ते पंधरा शेंगदाणे. त्यात लिंबाचा रस आणि चवीनुसार मीठ घाला. त्याऐवजी काकडी आणि गाजराची कोशिंबीर बनवून खाऊ शकता.
रात्रीचे जेवण/रात्रीचे जेवण (संध्याकाळी 7:00 ते 7:30 दरम्यान)	तीन पोळ्या, अर्धी वाटी भाजी/ हरभऱ्याची भाजी/ फिश करी, अर्धी वाटी दही आणि अर्धी वाटी सलाड. झोपण्यापूर्वी एक कप कोमट दुधात चिमूटभर हळद टाकून प्या.

First week Diet plan chart For Weight Loss in Marathi

## पहिल्या हफत्याच्या आहाराचे फायदे –

### वरील आहारातील एकूण कॅलरीज – 1509

- सकाळी लवकर मेथीचे पाणी प्यायल्याने पचनशक्ती सुधारते आणि शरीरातील विषारी पदार्थ बाहेर टाकले जातात.
- भाज्या, फळे आणि दुग्धजन्य पदार्थांचा आहारात समावेश केल्यास शरीरात चरबी जमा होण्यापासून रोखता येते.

## पहिल्या हफत्याच्या आहारामुळे आठवड्याच्या शेवटी जाणवणारे बदल

जर तुम्ही वर दिलेल्या डाएट चार्टचे पालन करण्यासोबतच हलका व्यायाम केलात तर तुम्ही स्वतःला पूर्वीपेक्षा अधिक निरोगी आणि उत्साही वाटू शकाल.

आता वजन कमी करण्यासाठी दुसऱ्या आठवड्यातील डाएट चार्टबद्दल जाणून घेऊया.

*टीप – जेवण बनवताना जास्त तेल वापरू नका. तूपही मर्यादित प्रमाणात सेवन करावे.*

## दुसऱ्या आठवड्याचा वजन कमी करण्यासाठी आहार चार्ट –

## Weight loss diet chart for the second week in Marathi

आहार/MEALS	काय खावे
सकाळी लवकर (सकाळी 6:30 ते 7:30 दरम्यान)	एक वाटी मेथीचे पाणी.
वजन कमी करण्यासाठी सकाळचा नाश्ता (सकाळी 7:30 ते 8:30 दरम्यान)	दोन मूग डाळ चा चिला, एक कप ग्रीन टी आणि चार बदाम.
मध्य सकाळ (सकाळी 10:00 ते 10:30)	१ किंवा २ कोणतेही हंगामी फळ.
दुपारचे जेवण/दुपारचे जेवण (दुपारी 12:30 ते 1:00 दरम्यान)	तीन पोळ्या, थोडा भात, एक वाटी भाजी, एक वाटी सलाड आणि एक वाटी दही.
संध्याकाळचा नाश्ता/संध्याकाळ (दुपारी ३:३० ते ४:०० दरम्यान)	एक कप नारळ पाणी आणि कप/वाडगा द्राक्षे किंवा चिरलेला टरबूज.

रात्रीचे जेवण/रात्रीचे जेवण (संध्याकाळी 7:00 ते 7:30  
दरम्यान)

दोन पोळ्या, अर्धा कप मशरूम/टोफू/चिकन करी आणि अर्धा कप वाफवलेला पालक/ब्रोकोली.  
झोपण्यापूर्वी चिमूटभर हळद मिसळलेले दूध प्या.

Second week Diet plan chart For Weight Loss in Marathi

## दुसऱ्या हफत्याच्या आहाराचे फायदे –

वरील आहारातील एकूण कॅलरीज – 1509

- मूग डाळ चीला खाल्ल्याने शरीराला भरपूर प्रथिने मिळतात. मोसमी फळे खाल्ल्याने शरीराच्या जीवनसत्त्वे आणि खनिजांच्या गरजा पूर्ण होतात.
- नारळाच्या पाण्यात असलेले इलेक्ट्रोलाइट आणि पालकामध्ये असलेले विटॅमिन-सी आणि इतर पोषक घटक शरीराची रोगप्रतिकारक शक्ती वाढवतात.

**टीप** – खाण्यापूर्वी भाज्या आणि फळे पूर्णपणे धुण्यास विसरू नका.

## दुसऱ्या हफत्याच्या आहारामुळे आठवड्याच्या शेवटी जाणवणारे बदल

- हा वजन कमी करण्यासाठीचा डाएट चार्ट नियमितपणे फॉलो केल्यावर दुसऱ्या आठवड्याच्या शेवटी तुम्हाला बरे वाटू लागेल.
- तुमची पचनक्रिया सुधारण्यास सुरुवात होईल.
- जर तुम्हाला ऍसिडिटीची समस्या असेल तर ती बऱ्याच प्रमाणात दूर होईल. तुमच्या शरीरातील चरबीही कमी होण्यास सुरुवात होईल.
- तुमच्या आत हे बदल जाणवून तुम्ही आनंदाने तिसऱ्या आठवड्याच्या आहाराचा अवलंब कराल.

आता वजन कमी करण्यासाठी तिसऱ्या आठवड्यातील डाएट चार्टबद्दल जाणून घेऊया.

# तिसऱ्या आठवड्याचा वजन कमी करण्यासाठी आहार चार्ट – Weight loss diet chart for the Third week in Marathi

आहार/MEALS	काय खावे
सकाळी लवकर (सकाळी 6:30 ते 7:30 दरम्यान)	अर्ध्या लिंबाचा रस एक कप पाण्यात मिसळून प्या.
वजन कमी करण्यासाठी सकाळचा नाश्ता (सकाळी 7:30 ते 8:30 दरम्यान)	एक कप/वाडगा दलिया (भाजीपाला ओट्स), एक कप ग्रीन टी आणि चार बदाम/अक्रोड.
मध्य सकाळ (सकाळी 10:00 ते 10:30)	एक उकडलेले अंडे आणि एक किवी किंवा एक कप ताज्या फळांचा रस.
दुपारचे जेवण/दुपारचे जेवण (दुपारी 12:30 ते 1:00 दरम्यान)	दीड वाटी तांदूळ, एक रोटी (तूप किंवा तूपशिवाय), एक वाटी राजमा की सब्जी/फिश करी, एक वाटी सलाड आणि एक वाटी ताक.
संध्याकाळचा नाश्ता/संध्याकाळ (दुपारी ३:३० ते ४:०० दरम्यान)	एक कप ग्रीन टी आणि मल्टीग्रेन बिस्किट.
रात्रीचे जेवण/रात्रीचे जेवण (संध्याकाळी 7:00 ते 7:30 दरम्यान)	तीन पोळ्या, अर्धी वाटी मसूर, एक वाटी भाजी किंवा शिजवलेले चिकन (चिकन स्ट्रू), अर्धी वाटी सॅलड आणि डार्क चॉकलेटचा तुकडा. झोपण्यापूर्वी एक कप कोमट दूध प्या.

Third week Diet plan chart For Weight Loss in Marathi

## तिसऱ्या हफत्याच्या आहाराचे फायदे –

वरील आहारातील एकूण कॅलरीज – 1536

- लिंबू पाणी प्यायल्याने शरीरातील विषारी पदार्थ बाहेर पडतात.
- दलिया खाल्ल्याने पौष्टिक घटक तर मिळतातच शिवाय पोटही दीर्घकाळ भरल्यासारखे वाटते.
- शरीरातील प्रथिने आणि ऊर्जेच्या गरजा अंड्याच्या सेवनाने पूर्ण होतात.
- जर तुम्ही भाज्या आणि फळे खात असाल तर काही भात खाण्यात काही नुकसान नाही. त्याच वेळी, गडद चॉकलेटचा तुकडा मिठाई खाण्याची इच्छा कमी करतो.

टीप – तिसऱ्या आठवड्याच्या शनिवारी, 1500 कॅलरीजऐवजी, 2000 कॅलरीज वापरल्या जाऊ शकतात.

## तिसऱ्या हफत्याच्या आहारामुळे आठवड्याच्या शेवटी जाणवणारे बदल

- तिसऱ्या आठवड्याच्या शेवटी, तुम्ही स्वतःला पूर्वीपेक्षा अधिक उत्साही आणि ताजेतवाने अनुभवाल. तसेच, आठवड्याच्या शेवटी, तुमच्या आवडत्या गोष्टींचे सेवन केल्यावरही, तुम्हाला स्वतःमध्ये चपळपणा जाणवेल.
- तुम्हाला वजन कमी होण्याची चिन्हे अधिक स्पष्टपणे दिसू लागतील.

आता वजन कमी करण्यासाठी चौथ्या आठवड्यातील डाएट चार्टबद्दल जाणून घेऊया.

## चौथ्या आठवड्याचा वजन कमी करण्यासाठी आहार चार्ट – Weight loss diet chart for the Fourth week in Marathi

आहार/MEALS	काय खावे
सकाळी लवकर (सकाळी 6:30 ते 7:30 दरम्यान)	अर्ध्या लिंबाचा रस एक कप पाण्यात मिसळून प्या.
वजन कमी करण्यासाठी सकाळचा नाश्ता (सकाळी 7:30 ते 8:30 दरम्यान)	अर्धा वाटी/कप उपमा (भाज्या उपमा), एक कप दूध/हिरवा चहा आणि दोन बदाम.
मध्य सकाळ (सकाळी 10:00 ते 10:30)	एक कप/वाडगा हंगामी फळ.
दुपारचे जेवण/दुपारचे जेवण (दुपारी 12:30 ते 1:00 दरम्यान)	तीन रोट्या, एक वाटी भाजी, एक वाटी मसूर डाळ किंवा इतर कोणतीही डाळ/बीन्स, अर्धी वाटी सॅलड आणि अर्धी वाटी दही.
संध्याकाळचा नाश्ता/संध्याकाळ (दुपारी ३:३० ते ४:०० दरम्यान)	एक कप नारळ पाणी किंवा इतर कोणत्याही हंगामी फळांचा ताजे रस किंवा ग्रीन टी.
रात्रीचे जेवण/रात्रीचे जेवण (संध्याकाळी 7:00 ते 7:30 दरम्यान)	एक रोटी, एक कप ब्राऊन राइस, एक वाटी मसूर/मासे/चिकन/मशरूम करी आणि अर्धी वाटी उकडलेल्या भाज्या. झोपण्यापूर्वी एक कप कोमट दूध प्या.

Fourth week Diet plan chart For Weight Loss in Marathi

## चौथ्या हफत्याच्या आहाराचे फायदे –

वरील आहारातील एकूण कॅलरीज – 1486

- नियमितपणे भाज्या आणि फळांचे सेवन केल्याने आपले वजन संतुलित ठेवण्यास मदत होते.

- ते खाल्ल्याने आपल्या शरीराला प्रथिने, जीवनसत्त्वे आणि खनिजे यांसारखे पोषक तत्व सहज मिळतात.

**टीप** – तुम्ही रोजच्या आहारात किमान पाच प्रकारच्या भाज्या आणि तीन प्रकारची फळे समाविष्ट करा.

### **चौथ्या हफत्याच्या आहारामुळे आठवड्याच्या शेवटी जाणवणारे बदल**

- चौथ्या आठवड्याच्या अखेरीस, तुमचे वजन झपाट्याने कमी होऊ लागेल आणि तुम्ही स्वतःला अधिक निरोगी आणि चपळ वाटू शकाल.
- तुमचे वजन संतुलित ठेवण्यासाठी किंवा वजन कमी करण्याची प्रक्रिया सुरू ठेवण्यासाठी आमच्या आहार योजनेची पुनरावृत्ती करत रहा.

# लठ्ठपणा किंवा वजन वाढण्यापासून वाचण्यासाठी काय खावे – Food For Weight Loss In Marathi

वजन कमी करण्यासाठी आणि लठ्ठपणापासून स्वतःचा बचाव करण्यासाठी तुम्ही खालील गोष्टी खाऊ शकता आणि लठ्ठपणापासून मुक्त होऊ शकता.

- कोशिंबीर खा
- कमी कॅलरी अन्न घ्या
- भरड धान्य समाविष्ट करा
- चर्वण आणि खा
- मध आणि लिंबू
- दुग्धजन्य पदार्थ जसे की दही आणि बटर इ.
- शेंगदाणे आणि बदाम इ.
- लिंबूवर्गीय फळे
- सूप प्या
- पालक
- सफरचंद
- मसूर
- लापशी
- अंडी
- व्हिनेगर
- avocado

## लठ्ठपणा टाळण्यासाठी काय खाऊ नये? – वजन कमी करण्यापासून टाळण्याजोगे पदार्थ

लठ्ठपणाच्या आजारापासून स्वतःचा बचाव करण्यासाठी, खाली नमूद केलेल्या या गोष्टींचे सेवन करू नये.

- फ्रेंच फ्राय आणि चिप्ससारखे तेल जास्त असलेले पदार्थ.
- उच्च साखरयुक्त पेये, जसे की कोल्ड ड्रिंक्स आणि सॉबेट्स.

- मिठाई आणि खीर यासारखे साखरेचे प्रमाण जास्त असलेले पदार्थ.

## वजन कमी करण्यासाठी काही व्यायाम आणि योग – Some Exercise and Yoga for Weight Loss in Marathi

वजन कमी करण्यासाठी आमचा आहार चार्ट अवलंबण्यासोबतच, तुम्ही तुमच्या दैनंदिन दिनचर्येत खालील व्यायामाचाही समावेश करावा.

- सकाळी आणि संध्याकाळी चाला.
- दोरीवर उडी मारण्याचा सराव करा.
- पोहायला जाणे.
- सायकल वापरा.
- झुंबा किंवा डान्स क्लासनेही तुम्ही वजन कमी करू शकता.

व्यायामाव्यतिरिक्त योगासनानेही वजन कमी करता येते, [योगासन](#) करण्यापूर्वी डॉक्टरांचा सल्ला जरूर घ्या: वजन कमी करण्यासाठी खालील योगासने आहेत.

- चक्रासन
- भुजंगासन
- वीर भद्रासन
- नवसन
- सूर्यनमस्कार

## वजन कमी करण्यासाठी आणखी काही उपाय – Other Tips for Weight Loss in Marathi

आमचा आहार चार्ट आणि वर नमूद केलेले व्यायाम अधिक प्रभावी करण्यासाठी तुम्ही तुमच्या जीवनशैलीत खालील बदल करावेत.



1. **वजन कमी करण्यासाठी सकाळचा नाश्ता करायला विसरू नका** – न्याहारी हे दिवसाचे सर्वात महत्वाचे जेवण आहे. नाशत्याकडे दुर्लक्ष केल्यास मधुमेह, मूड स्विंग आणि लठ्ठपणाचा त्रास होऊ शकतो. खरं तर, सकाळचा नाश्ता आपल्या शरीरातील चयापचय प्रक्रियेवर थेट परिणाम करतो. जी व्यक्ती वेळेवर नाश्ता करत नाही, त्याची भूक हळूहळू वाढत जाते. अशा स्थितीत जास्त भुकेलेला माणूस जास्त अन्न खाऊ लागतो आणि शेवटी तो लठ्ठपणाचा बळी ठरतो.
2. **भरपूर पाणी प्या** – पाणी तुम्हाला लठ्ठपणापासून मुक्त करण्यात खूप मदत करू शकते. त्यामुळे दिवसभरात जास्तीत जास्त पाणी पिण्याचा प्रयत्न करा. शक्य असल्यास, जेवण करण्यापूर्वी पाणी पिण्याची सवय लावा, यामुळे तुमची भूक थोडी कमी होते आणि तुम्ही जास्त खात नाही.
3. **गाढ झोप घ्या** – शास्त्रज्ञांना असे आढळून आले आहे की झोपेच्या कमतरतेमुळे वजन वाढू शकते, कारण झोपेच्या कमतरतेमुळे आपल्या शरीराची इन्सुलिन संवेदनशीलता आणि ग्लुकोज सहनशीलता कमी होते. यामुळे शरीरातील लेप्टिनची पातळी कमी होते, ज्यामुळे आपली भूक वाढते. चांगली झोप घेतल्याने आपल्या शरीरातील चयापचय आणि न्यूरोएंडोक्राइनची प्रक्रिया योग्य प्रकारे पूर्ण होते.
4. **गाढ झोपेसाठी या टिप्स वापरून पहा** – झोपण्याच्या दोन ते तीन तास आधी अन्न खा. खाल्ल्यानंतर थोडं चालत जा आणि मग झोपी जा. झोपण्यापूर्वी पलंग पूर्णपणे स्वच्छ करा. मोबाईल दूर ठेवून झोपा. झोपण्यापूर्वी लाईट बंद करायला विसरू नका. जर तुम्हाला झोप येत नसेल तर तुम्हाला रुची नसलेले पुस्तक वाचा.
5. **तणावापासून दूर राहा** – शक्यतो तणाव टाळा. वास्तविक, तणावामुळे शरीरात असे काही हार्मोनल बदल होतात, ज्यामुळे तुमची भूक वाढू शकते. हे टाळण्यासाठी योगा किंवा ध्यानाचा सराव करा.
6. **नैराश्य टाळा** – नेहमी उदास किंवा निराश राहिल्याने लठ्ठपणा येऊ शकतो. हे टाळण्यासाठी बाहेर जा आणि तुम्हाला आनंद देणाऱ्या गोष्टी करा. डायरीत लिहून तुमच्या भावना व्यक्त करा आणि शक्य असल्यास काही सामाजिक कार्यक्रमात भाग घ्या आणि लोकांमध्ये मिसळा.