



ആയുഷ് ഗ്രാമം

ജീവിതശൈലി രോഗ ജീനികൾ

അമിതവണ്ണം നിയന്ത്രിക്കുന്നതിന് യോഗ ശീലമാക്കൂ...

വ്യായാമ മൂറുകൾ

- സൂക്ഷ്മ വ്യായാമം
- സൂര്യ നമസ്കാരം

യോഗാസനം

- അർദ്ധ ചക്രസനം
- പാദപസ്തസനം
- അർദ്ധ കടിച്ചക്രസനം
- പശ്ചിമോത്താനാസനം
- ഉഷ്ട്രാസനം
- പവനമുക്താസനം
- ഭൂജംഗാസനം
- മകരാസനം

പ്രാണായാമം

- നാഡീശുദ്ധി
- ഭസ്ത്രീക



സൂര്യനമസ്കാരം - വിവിധ പൊസിഷനുകൾ

അമിതവണ്ണമുള്ളവർക്കും അമിതവണ്ണം വരാതിരിക്കാനും ശീലിക്കാവുന്ന ആഹാരക്രമം

(ഡോക്ടറുടെ നിർദ്ദേശപ്രകാരം ശീലിക്കുക)

സമയം	ആഹാരങ്ങൾ
06 AM	<ul style="list-style-type: none"> ഹണിഡൈം - (1 ഗ്ലാസ് നാരങ്ങ വെള്ളം + 1 ടീസ്പൂൺ തേൻ) / കുുമ്പളങ്ങ ജ്യൂസ് - മധുരം ചേർക്കാതെ - 1 ഗ്ലാസ്.
08 AM	<p>പ്രഭാത ഭക്ഷണം</p> <ul style="list-style-type: none"> 2 ചപ്പാത്തി / 2 ഇഡ്ഡലി / 2 ദോശ + മുളപ്പിച്ച പയർ / ചെറുപയർ കറി / കടലക്കറി (ഇഞ്ചി, വെളുത്തുള്ളി എന്നിവ നന്നായി സമം ചേർത്ത്) / സാമ്പാർ, വെജ് കുറുമ്പ + പാലൊഴിച്ച ചായ. ഉപ്പുമാവ്/ഓട്സ് - ഒന്നര കപ്പ്.
01 PM	<p>ഉച്ചഭക്ഷണം</p> <ul style="list-style-type: none"> തവിട് കളയാത്ത അരിയുടെ ചോറ് - 1 കപ്പ് (200 gm) പച്ചക്കറി (ആവിയിൽ വേവിച്ചത്) ഇലക്കറി / മീൻകറി (ചെറിയ മീനുകൾ) സാലഡ് (കക്കിരി / തക്കാളി / കാരറ്റ് മുതലായവ) മുതിര ചേർത്ത രസം / കറിവേപ്പില ചേർത്ത മോര്.
04 PM	<p>വൈകുന്നേരം</p> <ul style="list-style-type: none"> നെല്ലിക്ക ജ്യൂസ്/ഓറഞ്ച് ജ്യൂസ്/പൈനാപ്പിൾ ജ്യൂസ് - 1 ഗ്ലാസ് (മധുരം ചേർക്കാതെ)
08 PM	<p>രാത്രി ഭക്ഷണം</p> <ul style="list-style-type: none"> ചെറുപയർ പുഴുക്ക്/മുതിര പുഴുക്ക്/ഓട്സ്/റവ കഞ്ഞി ആവിയിൽ വേവിച്ചെടുത്ത പച്ചക്കറി. ഗോതമ്പ് ദോശ / റാഗി ദോശ - 2 / പഴങ്ങൾ - 1 (ഇടവിട്ട ദിവസങ്ങളിൽ പഴങ്ങൾ മാത്രം കഴിക്കുക.)

- ദിവസവും 8 ഗ്ലാസ് വെള്ളമെങ്കിലും കുടിക്കുക.
- പച്ചക്കറികൾ ഉപയോഗിക്കേണ്ടവ - മുരിങ്ങയ്ക്ക, വഴുതിനങ്ങ, തക്കാളി, വെള്ളരി, കുുമ്പളം മുതലായ നാരുകൾടങ്ങിയ പച്ചക്കറികൾ.
- ഒഴിവാക്കേണ്ടവ - തൈര്, ബേക്കറി പലഹാരങ്ങൾ, വറുത്തതും പൊരിച്ചതുമായ ഭക്ഷണങ്ങൾ.
- പഞ്ചസാര, ഉപ്പ്, കിഴങ്ങുവർഗ്ഗങ്ങൾ എന്നിവയുടെ ഉപയോഗം പരിമിതപ്പെടുത്തുക.