

మహిళలకు రోజువారీ 2000, పురుషులకు 2500 క్యాలరీలు చాలు. చిన్నారలకొస్తే.. 2-3 ఏళ్ల వయసులో (1000), 4-8కి (1200-1400), 9-13 వాళ్లకి (1400-1600), 14-18లో (1800) క్యాలరీలు సరిపోతాయి. అబ్బాయిలైతే మరో రెండు వందల క్యాలరీలు ఎక్కువ ఉండొచ్చు.

✚. ప్రాసెస్ చేసినవి బాగా తగ్గింది మేమే మహిళలే వాడాలి. పాలిమిల్ పబ్లిన్ తెల్ల బియ్యం బదులు బంపుడు బియ్యం లేదా పరిధానాన్ని తినాలి. పండ్ల రసాలకన్నా తాజా పండ్లు మేలు. అలాగే లీన్ ప్రొటీన్, పావున శాతం తక్కువన్న వాలు, ఉడికించిన తీసుకోవాలి. వేపుళ్ల కన్నా సెడికించిన కూరలే తినాలి.

✚. ఉదయం నుంచి నిద్రపోయేవరకూ ఏ ఎనిమిది గ్లాసులు నీళ్లు తప్పక తాగాలి. దీనిపై జర్నలుంటే జీవక్రియలు పనితీరు మెరుగుపరుతుంది.

✚ శీతల పానీయాలూ స్వీట్లూ చాలావరకూ తగ్గింది నట్టేనీ గింజెల్నీ స్పాక్స్ గా తీసుకోవాలి. ❑

వ్యధ

