

जल्द वजन बढ़ाने वाले आहार, वेट गेन
डाइट चार्ट, मोटे होने के लिए क्या खाएं

100%
Natural

AYUSH
REMEDIES.in



/ayushremediesindia



@ayushremediesin



@ayushremedies

वजन बढ़ाने के लिए आहार और वेट गेन डाइट चार्ट -

कम खुराक और मानसिक तनाव हमें दुबलापन का शिकार बनाता है । जिसके चलते हमारा वजन नहीं बढ़ता है और कुछ भी खाने या भूख कम होने के कारण हमारे शरीर को पोषण नहीं मिलता जिसके कारण हमारा शरीर दुबला और वजन कम होने लगता है । वजन का कम होना यह भी एक समस्या बन जाती है । ज्यादा कम वजन होना भी नुकसानदायक होता है । इसलिए हमें ऐसे आहारों का सेवन करना चाहिए जो प्रोटीन, कार्बोहायड्रेट और कैलोरी से भरपूर हो और हमारे वजन को बढ़ाने में हमारी मदद करते हो । आप ऐसे आहारों के साथ-साथ शारीरिक रूप से भी सक्रीय रहे और आहारों के सेवन के बाद आप थोड़ा व्यायाम और कसरत करे ।

वजन बढ़ाने के लिए व्यायाम करना भी जरूरी होता है क्योंकि हम जो आहारों का सेवन करते हैं वो सब शरीर को मोटा करने वाले आहार होते हैं । अगर हम सिर्फ आहारों का सेवन करते जायेंगे तो मोटे हो जायेंगे जो ये भी आगे चलकर एक समस्या बन जाती है । इसलिए कसरत का करना भी जरूरी होता है ।

आप चाहे तो वजन बढ़ाने के लिए डाइट चार्ट का पालन कर सकते हैं जिसमें आपके सुबह से लेकर शाम तक के खानो का जिक्र होता है ।

आप इसमें वजन बढ़ाने वाले आहार को शामिल करके मोटा हो सकते हैं | वजन बढ़ाने के लिए क्या खाना चाहिए और कौन से फल खाने से वजन बढ़ता है इसमें आप किसी चिकित्सक की सलाह भी ले सकते हैं |

मेगा मास और डी-व्हे कैप्सूल्स की सामग्री -

आप इन डाइट चार्ट के साथ आयुर्वेदिक दवा मेगा मास कैप्सूल्स और डी व्हे कैप्सूल्स भी ले सकते हैं जो आपके वेट गेन डाइट चार्ट का हिस्सा बन सकती हैं | यह एक आयुर्वेदिक औषधि है जो आपको तंदरुस्त और सेहतमंद बनाती है | इसके लेने से आप फर्क देख सकते हैं |

मेगा मास कैप्सूल्स की सामग्री है ब्राह्मी, पोदीना, हरीतकी, अश्वगंधा, गोखरू, विदारीकंद, शतावरी, कपिकच्छू, अर्जुन, आंवला, नागकेसर, पीपल, मुलेठी, मकोई, सोंठ, शिलाजीत सुध, लौह भसम, सोवा, जायफल, मालकांगनी, कसनी, शंखपुष्पी और लॉन्ग से निर्मित है ये वजन बढ़ाने वाला कैप्सूल्स |

डी व्हे कैप्सूल्स की सामग्री है पुनर्नवा, आंवला, हरीतकी, विदारीकंद, चित्रक, शतावरी, कौंच, जायफल, भृंगराज, लॉन्ग, मालकांगनी, अश्वगंधा, सफ़ेद मूसली, मकोई, अरलू, पीपल, नागकेसर और ब्राह्मीकन्द | ये सब सामग्री मिलकर इस उत्पाद को और भी असरदार और कामगार औषधि बनाते हैं जो वजन बढ़ाने में आपकी मदद करती है |



भारत में मेगा मास और डी-व्हे कैप्सूल्स कैसे खरीदें?

आप भारत में प्रतिष्ठित ऑनलाइन हर्बल स्टोर जैसे आयुष रेमेडीज डॉट इन से मेगा मास और डी-व्हे कैप्सूल्स खरीद सकते हैं और वह भी भारतीय रुपयों में । इन हर्बल उपचारों को आप घर बैठे मंगवा सकते हैं | भारत में मेगा मास और डी-व्हे कैप्सूल्स खरीदने के लिए ऑनलाइन भुगतान और साथ ही सीओडी सुविधाएं उपलब्ध हैं। ग्राहक की गोपनीयता की रक्षा के लिए मेगा मास और डी-व्हे कैप्सूल्स विचारशील पैकेजिंग में उपलब्ध है ।

भारतीय ग्राहक इस हर्बल पूरक को 3 से 5 व्यावसायिक दिनों में सीधे अपने दरवाजे पर प्राप्त कर सकते हैं ।

भारत में मेगा मास और डी-व्हे कैप्सूल्स -

वजन बढ़ाने के आयुर्वेदिक उपचार की अधिक जानकारी के लिए आप हमारी वेबसाइट AyushRemedies.in पर जाये ।

