

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









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 हमे 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 |

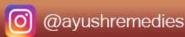
वजन बढ़ाने के लिए व्यायाम करना भी जरुरी होता है क्योंकि हम जो आहारों का सेवन करते है वो सब शरीर को मोटा करने वाले आहार होते है | अगर हम सिर्फ आहारों का सेवन करते जायेंगे तो मोटे हो जायेंगे जो ये भी आगे चलकर एक समस्या बन जाती है | इसलिए कसरत का करना भी जरूरी होता है |

आप चाहे तो वजन बढ़ाने के लिए डाइट चार्ट का पालन कर सकते हैं जिसमे आपके सुबह से लेकर शाम तक के खानों का जिक्र होता है |









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

मेगा मास और डी-व्हे कैप्सूल्स की सामग्री -

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

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

डी व्हे कैप्सूल्स की सामग्री है प्नर्नवा, आंवला, हरीतकी, विदारीकंद, चित्रक, शतावरी, कौंच, जायफल, भृंगराज, लॉन्ग, मालकांगनी, अश्वगंधा, सफ़ेद मूसली, मकोई,अरलू, पीपल, नागकेसर और ब्राहीकन्द । ये सब सामग्री मिलकर इस उत्पाद को और भी असरदार और कामगार औषद्धि बनाते है 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 आय्ष 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 है | भारत में मेगा मास और डी-व्हे कैप्सूल्स खरीदने के लिए ऑनलाइन भ्गतान और साथ ही सीओडी स्विधाएं 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 है ।

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।









