

मोटापा घटाने और पेट की चर्बी कम करने  
की आयुर्वेदिक दवा, घरेलू इलाज उपाय

100%  
Natural



AYUSH  
REMEDIES.in



/ayushremediesindia



@ayushremediesin



@ayushremedies

## मोटापा घटाने के घरेलू इलाज -

आज के इस दौर में व्यस्त जीवन होने के कारण हम किसी भी चीजों पर ठीक तरह से ध्यान नहीं दे पाते और खास कर अपने शरीर पर जिसके परिणाम हमें बढ़ते वजन या मोटापा का सामना करना पड़ता है | ये मोटापा बढ़ने का कारण हमारे भोजन और कसरत पर निर्भर करता है | आप चाहे तो मोटापा घटाने का आयुर्वेदिक इलाज भी करवा सकते हैं | इलाज का समय थोड़ा लम्बा चल सकता है मगर होता जरूर है | आप मोटापा घटाने के कई सारे घरेलू उपाय अपनाकर भी पेट की चर्बी को कम कर सकते हैं | अपनी खुराक में कुछ ऐसे आहारों को शामिल करे जो पेट की चर्बी को घटाने में फायदेमंद हो और इससे आपका वजन भी कम होता हो |

आप तरह-तरह के योगासन करके मोटापा घटा सकते हैं जैसे: सूर्य नमस्कार, वीर भद्रासन, पूर्वोत्तनासन, बोट मुद्रा, त्रिकोणासन, ब्रिज मुद्रा आदि | स्वस्थ रहने के लिए ये शारीरिक योगा करना जरूरी है जो आपका मोटापा घटा सके | आप मोटापा घटाने का आयुर्वेदिक इलाज भी करवाते हैं तो उसमें भी व्यायाम का करना जरूरी होता है | आप मोटापा घटाने के तरीके में ताज़े फलों या उनका रस, हरी सब्जियों, दालों का सेवन कर सकते हैं |



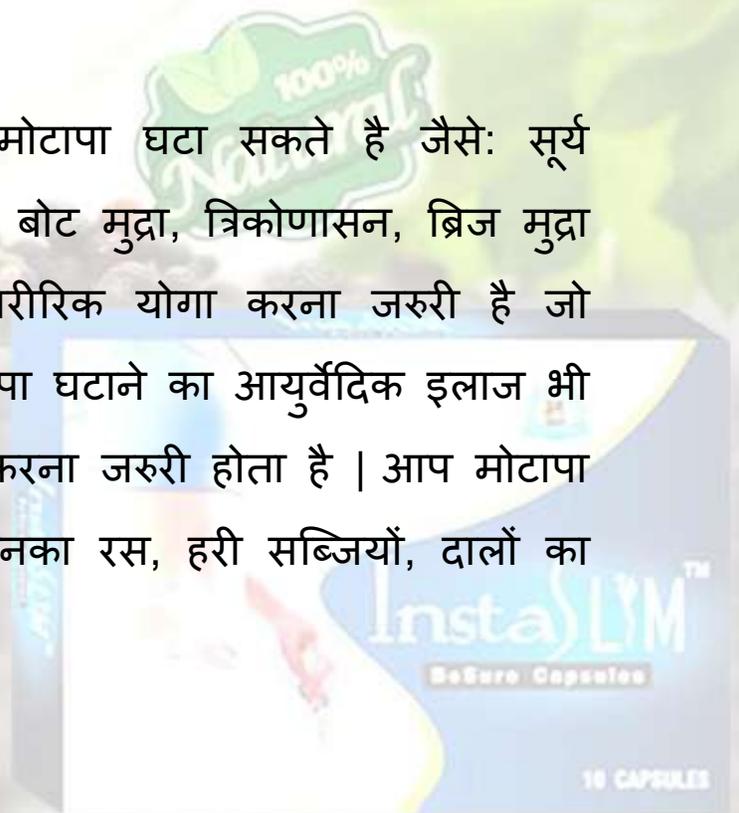
/ayushremediesindia



@ayushremediesin



@ayushremedies



पैदल चले, नाश्ते में अंकुरित अनाज का सेवन, चर्बी को घटाने के लिये पानी ज्यादा पिये, रात को अच्छी और पूरी नींद ले, सुबह सैर करे या हलकी कसरत करेंगे तो इससे भी जरूर फायदा होगा जो आपके मोटापा को कम करेगा ।

### इंस्टा स्लिम कैप्सूल्स की सामग्री -

अगर हम बात करे आयुर्वेदिक इलाज या उपचार की तो इंस्टा स्लिम कैप्सूल्स भी आयुर्वेद का 1 सबसे बेहतरीन उत्पाद है जो पेट की चर्बी कम करने में और शरीर को सेहतमंद बनाने में आपकी मदद करता है । यह एक अच्छा मोटापा घटाने का घरेलू उपाय है जो आप घर बैठे कर सकते है ।

इंस्टा स्लिम कैप्सूल्स की सामग्री है: समुद्रा शोष, चट्या, काली मिर्च, अर्जुन, पाषाणभेद, चित्रक, बहेरा, बबूल, दिकमारी, जवासा, हरीतकी, सौंठ और वयवडिंग जैसी जड़ी बूटियों से निर्मित है ये उत्पाद । इंस्टा स्लिम कैप्सूल्स को अपना कर और निरंतर इस्तेमाल से आप फर्क महसूस करेंगे ।

आप भारत में प्रतिष्ठित ऑनलाइन हर्बल स्टोर जैसे आयुष रेमेडीज डॉट इन से इंस्टा स्लिम कैप्सूल्स खरीद सकते हैं और वह भी भारतीय रुपयों में । इन हर्बल उपचारों को आप घर बैठे मंगवा सकते है ।



## भारत में इंस्टा स्लिम कैप्सूल्स कैसे खरीदें?

भारत में इंस्टा स्लिम कैप्सूल्स खरीदने के लिए ऑनलाइन भुगतान और साथ ही सीओडी सुविधाएं उपलब्ध हैं। ग्राहक की गोपनीयता की रक्षा के लिए इंस्टा स्लिम 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 इंस्टा स्लिम कैप्सूल -

वजन कम करने के आयुर्वेदिक उपचार की अधिक जानकारी के लिए आप हमारी वेबसाइट [AyushRemedies.in](http://AyushRemedies.in) पर जाये।

