

मोटापा बढ़ने के कारण, डाइट चार्ट, कम करने
की आयुर्वेदिक दवा घरेलू उपाय



AYUSH
REMEDIES.in



f /ayushremediesindia

t @ayushremediesin

ig @ayushremedies

मोटापा कम करने की आयुर्वेदिक दवा -

"मोटापा" - शब्द सुनने में ही भद्दा लगता है, यह आता है हमारे अनियमित खान-पान से और शरीर की कम गतिविधियों से । यह मोटापा होने के कारण में से है । यह मोटापा किसी भी को भी हो सकता है चाहे वो युवा हो या बच्चे । इन दिनों हम ऐसे आहारों का सेवन ज्यादा कर रहे हैं जो शरीर में चर्बी को बढ़ा रहा है और उससे मोटापा बढ़ता हुआ नजर आता है । दिनचर्या के साथ यह भी एक समस्या बन जाती है के मोटापा कैसे कम करें और वो भी जल्द से जल्द । मोटापा बढ़ता है तो परेशानी भी होती है और कई बार मोटापा भी गंभीर रोग बन जाता है और इससे कई और रोग उत्पन्न हो जाते हैं । इसलिए सही समय पर इसका इलाज होना जरूरी है ।

जब मोटापा बढ़ने लगे तो आहार सबसे महत्वपूर्ण हिस्सा बन जाता है आपकी दिनचर्या का । अपने आहारों पर नियंत्रण के लिये मोटापा का डाइट चार्ट बनाकर आप प्रतिदिन पौष्टिक आहारों का सेवन कर सकते हैं और मोटापा को और बढ़ावा दे ऐसे आहारों से बच सकते हैं । मोटापा के लिये बने डाइट चार्ट में आप सुबह का नाश्ता, दिन का भोजन और रात्रि के भोजन में नियंत्रण कर आप मोटापा कम और वजन घटा सकते हैं । आप अपने डाइट चार्ट में हरी सब्जियां, फल, दाल, ज्वार, ऐसे पौष्टिक आहारों को शामिल करे ।

घरेलू नुस्खे में पानी, निम्बू, ग्रीन टी, शहद, दालचीनी, टमाटर, लाल मिर्च, केला, करी के पत्ते आदि का उपयोग करके आप मोटापा को कम करने में मदद ले सकते हैं ।

फिगुरा कैप्सूल्स की सामग्री -

ऐसे ही एक आयुर्वेदिक दवा है फिगुरा कैप्सूल्स जो बनी है प्राकृतिक तरह से और इसकी सामग्री है भद्रदंति, हरीतकी, पाषाणभेद, जवासा, बैर, बबुना, कथा, कुल्थी, चन्द्रस, लाक्षा, बबूल, गुरलु, पीपलामूल, कालीजीरी, चित्रक और समुद्रा शोष से । आयुर्वेदिक दवा फिगुरा कैप्सूल्स में मोटापा घटाने और पेट की चर्बी कम करने की शक्ति जो इस उत्पाद में है वो और किसी उत्पाद में नहीं । यह मोटापा तो कम करने में मदद करती ही है साथ ही आपको सेहतमंद और तंदरुस्त भी बनाती है ।

भारत में फिगुरा कैप्सूल्स कैसे खरीदें?

आप भारत में प्रतिष्ठित ऑनलाइन हर्बल स्टोर जैसे आयुष रेमेडीज डॉट इन से फिगुरा कैप्सूल्स खरीद सकते हैं और वह भी भारतीय रुपयों में । इन हर्बल उपचारों को आप घर बैठे मंगवा सकते हैं । भारत में फिगुरा कैप्सूल्स खरीदने के लिए ऑनलाइन भुगतान और साथ ही सीओडी सुविधाएं उपलब्ध हैं ।



ग्राहक की गोपनीयता की रक्षा के लिए फिगुरा 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 फिगुरा कैप्सूल्स -

मोटापा कम करने के आयुर्वेदिक उपचार की अधिक जानकारी के लिए आप हमारी वेबसाइट AyushRemedies.in पर जाये |



**AYUSH
REMEDIES.in**

f /ayushremediesindia

t @ayushremediesin

ig @ayushremedies