

शरीर बनाने के आसान उपाय, वजन बढ़ाने का घरेलू तरीका, वेट गेन टिप्स इन हिंदी



AYUSH
REMEDIES.in



वजन बढ़ाने का आसान उपाय, शरीर बनाने के घरेलू तरीके, वजन बढ़ाने के उपाय -

हमारी काया का वजन कम होना या दुबले-पतले शरीर होने के कारण हमें अक्सर लोगों के हीन-भावना का सामना करना पड़ता है। दुबला शरीर या कम वजन होने का मुख्य कारण हमारे खान-पान की कमी से होता है। इसे केवल शरीर बनाने के आसान उपाय अपनाकर भी दूर किया जा सकता है और एक स्वस्थ शरीर में बदला जा सकता है। वर्तमान समय में हर कोई यही चाहेगा के वो फिट रहे। ऐसे में कुछ लोग अपने मोटापे से परेशान है तो कुछ अपने दुबले पतले शरीर से। अपनी जरूरत के हिसाब से कुछ लोग मोटापा घटाने की बेहताश कोशिश करते रहते हैं तो कुछ लोग वजन बढ़ाने के घरेलू तरीके अपनाते हैं।

वजन बढ़ाने के उपाय साथ आप वजन बढ़ाने वाली आयुर्वेदिक दवा भी ले सकते हैं जो आपके वजन में बढ़ोतरी करेगी। वजन बढ़ाने के लिए आपको अपनी खुराक में कुछ बदलाव करके या ऐसे आहारों का सेवन करते हैं जो प्रोटीन और विटामिन से भरपूर हो और आपका शरीर का भरण-पोषण अच्छे से करते हो। ऐसे फल खाये जिनमे कैलोरी की मात्रा अधिक हो और उनसे शरीर को शक्ति मिलती हो। आप खाने की मात्रा एकदम से न बढ़ा कर धीरे-धीरे खाये।

खाना-खाने के बाद हर थोड़ी देर में कुछ न कुछ खाते रहे | इससे भी वजन में बढ़ोतरी होगी | शक्ति के लिए जितना जरूरी आहार है उतना ही व्यायाम भी | खाने के बाद हल्की कसरत या व्यायाम करे | रात को जल्दी सोये ताकि नींद अच्छी हो और सोने से ज्यादा तनाव दूर होता है |

मेगा मास और डी-व्हे कैप्सूल्स की सामग्री -

आप मेगा मास और डी व्हे कैप्सूल्स एक साथ इलाज के दौरान लेते है तो आपको जल्द ही अच्छे परिणाम देखने को मिलते है | आइये जानते है इन आयुर्वेदिक दवा की सामग्री के बारे में जो इसे और भी भरोसेमंद और आयुर्वेद का बेहतर उपचार वाली दवा बनाती है |

मेगा मास कैप्सूल्स की सामग्री है केसर, गोखरू, विदारीकंद, शतावरी, मालकांगनी, कसनी, शंखपुष्पी, आंवला, नागकेसर, पीपल, मुलेठी, मकोई, सोंठ, ब्राह्मी, पोदीना, हरीतकी, अश्वगंधा, काली मिर्च, सोवा, सफ़ेद मूसली, पुनर्नवा, लॉन्ग, जायफल, कपिकच्छू, अर्जुन, शिलाजीत सुध, लौह भसम और चित्रक जैसी जड़ी बूटियों से निर्मित है ये उत्पाद |

चित्रक, शतावरी, कौंच, जायफल, अरलू, पीपल, नागकेसर, ब्राहीकन्द, अश्वगंधा, मकोई, पुनर्नवा, आंवला, हरीतकी, विदारीकंद, भृंगराज, लॉन्ग, मालकांगनी और सफ़ेद मूसली जैसी जड़ी बूटियों से बनकर तैयार होता

है ये डी-व्हे कैप्सूल्स जो आपके कमजोर शरीर को तंदरुस्त शरीर में बदल देता 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 ।

