

मोटापा



गन्ने का पुराना सिरका
10 से 20 ग्राम तक पानी
से भरे ग्लास में डालकर
चम्मच से हिलाकर
प्रतिदिन एक महीने तक
पीएं। इससे मोटापा कम
होने लगता है। लगातार
छह महीने तक इसे पीने से

शरीर पतला, सुडौल और फुर्तीला हो जाता है।

250 ग्राम पानी में एक नींबू निचोड़कर सुबह खाली पेट पीने के
बाद दोपहर को 10 ग्राम शहद 125 ग्राम पानी में मिलाकर केवल
गर्मियों में दो महीना पीएं। इससे मोटापा कम हो जाता है।

मोटापा कम करने के लिए भोजन पर नियन्त्रण रखना जरूरी है,
व्यायाम व योगासनों के साथ-साथ कच्चा टमाटर, नींबू, नमक
और प्याज के साथ खाएं। इससे शरीर का वजन धीरे-धीरे कम
होने लगता है।