

30 DAYS AYURVEDIC WEIGHT LOSS PLAN

(Based on Ayurveda + Lifestyle + Supplements + Exercise)

⚠ Important Disclaimer (पहले पढ़ें):

यह प्लान educational purpose के लिए है। Pregnant महिलाएं, BP, Diabetes, Thyroid, Heart रोग वाले, या जो लोग रोज़ कई medicines लेते हैं – वे शुरू करने से पहले डॉक्टर से सलाह लें।

PART 1 – MORNING ROUTINE (सुबह की दिनचर्या)

□ उठने का समय:

सुबह 5:30 – 6:30 AM

1. गुनगुना पानी

उठते ही:

- 1 गिलास गुनगुना पानी
- चाहें तो 5-6 बूंद नींबू

2. Ashwagandha (अश्वगंधा पत्ते)

तरीका 1 (Direct):

- 3-4 ताज़े पत्ते
- सुबह, दोपहर, शाम चबाकर खाएं

तरीका 2 (Boil करके):

- 500 ml पानी
- 4-5 पत्ते डालकर उबालें
- 250 ml रह जाए → 1 कप पिएं
- दिन में 2 बार

फायदा:

- Cortisol कम
- Stress कम
- Metabolism तेज
- भूख control

PART 2 – LAUKI JUICE DETOX

कब लें:

सुबह नाश्ते से पहले या बाद में

कैसे बनाएं:

- 1 लौकी
- थोड़ा अदरक
- काली मिर्च
- सेंधा नमक
- Hingwashtak churna
- Lavan Bhaskar churna

Important Warning:

पहले लौकी का छोटा सा घूंट लें
अगर कड़वी लगे → **फेंक दें**

फायदे:

- भूख कम
- कैलोरी कम
- Detox
- Fat burning

PART 3 – DIET STRUCTURE (30 दिन)

Breakfast (8–9 AM)

Option 1:

- फल + 5 भीगे बादाम

Option 2:

- Oats / Poha / Upma (छोटा portion)
-

Lunch (12–2 PM)

- उबली सब्जी (पालक, गाजर, लौकी, पत्ता गोभी)
 - थोड़ा सा चावल या रोटी
 - सलाद
-

Evening (5–6 PM)

- Veg Soup (घर का बना)
 - ग्रीन टी / नींबू पानी
-

Dinner (7–8 PM)

सिर्फ सूप या उबली सब्जी
कोई रोटी, चावल नहीं

PART 4 – SUPPLEMENTS PLAN

Daily लेना है:

1. **Magnesium Glycinate**
 - रात को सोने से पहले
 - नींद + hormones + stress
 2. **Omega 3 (Fish Oil)**
 - सुबह खाने के बाद
 - Heart + fat metabolism
 3. **Vitamin D3 + Calcium**
 - हफ्ते में 2 बार
 - हड्डियाँ + hormones
 4. **Whey Protein**
 - Exercise के बाद
 - Muscle बचाने के लिए
-

PART 5 – EXERCISE PLAN

Beginners:

- 30 min brisk walk daily
- सीढ़ियां चढ़ना
- घर में टहलना

Advanced:

- 15 min skipping
 - 20 min strength
 - 10 min stretching
-

PART 6 – YOGA PLAN

रोज़ 20–30 मिनट:

- Surya Namaskar – 5 rounds
 - Kapalbhati – 5 मिनट
 - Anulom Vilom – 5 मिनट
 - Bhujangasana
 - Vajrasana (खाने के बाद)
-

PART 7 – WHAT TO AVOID

- ✗ Sugar
 - ✗ Maida
 - ✗ Cold drinks
 - ✗ Fried food
 - ✗ Bakery items
 - ✗ Late night eating
-

PART 8 – LIFESTYLE RULES

- 7–8 घंटे नींद
 - Mobile कम
 - तनाव कम
 - रोज़ पसीना
-

PART 9 – WHO SHOULD NOT FOLLOW

- ✗ Pregnant महिलाएं
 - ✗ BP, Diabetes, Thyroid
 - ✗ Heart मरीज
 - ✗ 15 साल से कम बच्चे
-

PART 10 – 30 DAYS EXPECTATION

पहले दिन वजन नापें
30वें दिन फिर नापें

Result:

- किसी का 3 kg
- किसी का 6 kg
- किसी का 10 kg

Depend करता है:

- Age
- Discipline
- Exercise

**“कोई भी जड़ी-बूटी, ड्रिंक या सप्लीमेंट
तभी काम करेगा जब आपकी lifestyle सही होगी।”**

**30 दिन discipline = 1 साल का confidence
वजन कम नहीं, जिंदगी बदलती है।**