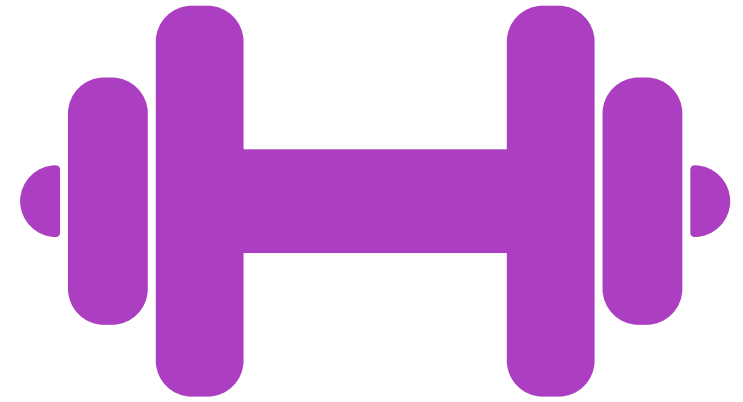


तंदुरुस्तीद्वारे
निरोगीपणाः
निरोगी जीवनाची
गुरुकिल्ली



फिटनेस / तंदुरुस्ती



शारीरिक



भावनिक



मानसिक

शारीरिक तंदुरुस्ती



आजार/ दुखापत टाळते



आजार / दुखापतीतून बरे होण्यास मदत करते.

The image shows a variety of fitness equipment scattered on a light green textured mat. There are two large black hexagonal dumbbells, two smaller blue dumbbells, a red resistance band with a grid pattern, a pink resistance band, and a pink ankle strap. A large, semi-transparent dark circle is centered on the right side of the image, containing the text in white. The text is in Hindi and translates to 'Don't go the way of fitness without money and expense'.

आजारावर नाही
तर फिटनेसवर
वेळ आणि पैसा
खर्च करा

फिटनेस का महत्वाचा



दीर्घकालीन आजारांचा धोका कमी करते
(उदा. मधुमेह, हृदयरोग)



मानसिक आरोग्य आणि मनःस्थिती
सुधारते



जीवनाची एकूण गुणवत्ता वाढवते



उत्पादकता आणि ऊर्जा पातळी वाढवते

फिट राहण्याचे सोपे मार्ग



थोडा वेळ चालण्याने सुरुवात करा
(दिवसाला ३० मिनिटे)



शरीराचे वजन व्यायामाचे साधन म्हणून
वापरणे (पुश-अप्स, स्क्वॅट्स, लंज)



तुम्हाला आवडणाऱ्या क्रियाकलापांमध्ये
सहभागी व्हा (नृत्य, पोहणे, सायकलिंग)



लवचिकता सुधारण्यासाठी नियमितपणे
स्ट्रेचिंग करा.

सर्व वयोगटांसाठी फिटनेस

मुले: मैदानी खेळ, खेळ किंवा नृत्य खेळा.

प्रौढ: कार्डिओ, स्ट्रेंथ ट्रेनिंग आणि लवचिकतेवर लक्ष केंद्रित करा.

ज्येष्ठ नागरिक: कमी प्रभावाचे व्यायाम, संतुलन आणि लवचिकता यावर भर द्या.

तुमच्या शरीराला इंधन द्या / आहार

- भरपूर फळे, भाज्या आणि संपूर्ण धान्यांसह संतुलित आहार घ्या.
- भरपूर पाणी पिऊन हायड्रेटेड रहा.
- प्रक्रिया केलेले पदार्थ आणि साखरयुक्त पेये मर्यादित करा



व्यायाम न
करण्याची कारणे
देणे थांबवा.

वेळेचा अभाव: थोडा वेळ व्यायामाने
सुरुवात करा

प्रेरणाचा अभाव: व्यायामासाठी मित्र
किंवा जोडीदार शोधा

दुखापत किंवा वेदना: ऑर्थोपेडिक सर्जन
किंवा फिजिकल थेरपिस्टचा सल्ला घ्या.

सारांश

फिटनेस म्हणजे शारीरिक, मानसिक आणि भावनिक.

हे आजार / दुखापत टाळण्यास मदत करते.

आजारपण/ दुखापतीतून बरे होण्यास मदत होते.

आजारावर नाही तर फिटनेसवर वेळ / पैसा खर्च करा.