

फ़िट हों 12 हफ़्तों में

फ़िट हों 12 हफ़्तों में

ऋजुता दिवेकर

जगरनॉट बुक्स
सीआई—128, फर्स्ट फ्लोर, संगम विहार, होली चौक के पास,
नई दिल्ली 110080, इंडिया

जगरनॉट बुक्स से पहली बार प्रकाशित 2020

जगरनॉट बुक्स से अंग्रेजी में पहली बार 2020 में प्रकाशित

कॉपीराइट © ऋजुता दिवेकर 2020

10 9 8 7 6 5 4 3 2 1

P-ISBN: 9789353451073

E-ISBN: 9789353451080

सर्वाधिकार सुरक्षित। इस प्रकाशन का कोई भी हिस्सा प्रकाशक की लिखित अनुमति के बिना किसी भी रूप में या किसी भी माध्यम से पुनरुत्पादित, संचारित या पुनर्प्राप्ति सिस्टम में भंडारित नहीं किया जा सकता।

बैक कवर पर लेखक फोटो : डब्बू रतनानी

टाइपसेट : नियो साफ्टवेयर कन्सलटैंट्स, प्रयागराज

मुद्रक : थॉमसन प्रेस इंडिया लिमिटेड

अनुक्रम

प्रस्तावना : वजन घटाने से परे स्वास्थ्य	vii
12 हफ्तों के फिटनेस प्रोजेक्ट के बारे में	1
सस्टेनेबल हेल्थ के तीन नियम	13
बारह दिशानिर्देश	39
प्रत्येक दिशानिर्देश के लिए	
● दिशानिर्देश	
● कैसे पालन करें पर नोट्स (जैसा लागू हो)	
● लाभ और क्यों पालन करें	
● अक्सर पूछे जाने वाले प्रश्न	
हमेशा के लिए कैसे प्राप्त करें : बारह कदम	155
परिशिष्ट	
1. बारह हफ्तों के दिशानिर्देश के लिए कुछ सन्दर्भ	159
2. सहभागियों का फीडबैक	162
3. परिवारों और बच्चों के लिए बारह हफ्तों का दिशानिर्देश	178
लेखक परिचय	203

प्रस्तावना

वजन घटाने से परे स्वास्थ्य

हमारे दिमाग में अच्छे विचार अचानक ही आते हैं और इसी तरह 12 सप्ताह का फिटनेस प्रोजेक्ट भी अचानक ही निकला था।

लेकिन इसके पीछे भी एक लम्बी कहानी है। इस प्रोजेक्ट का विचार मेरे जेहन में आया क्योंकि एक पोषण विशेषज्ञ (न्यूट्रिशनलिस्ट) और फिटनेस प्रोफेशनल के रूप में, मैंने खुद समय समय पर इस तरह की चीजों के इतिहास को बदलते देखा है। नये साल पर लोग तरह तरह के कमिटमेंट करते हैं, कसमें वादे खाते हैं कि मैं हेल्दी खाना खाऊँगा, एक्सरसाइज करूँगा, वॉक करूँगा, शुरुआत के दो तीन हफ्ते तक तो सब ठीक से चलता है लेकिन फिर समय के साथ लोगों पर पुरानी आदतें हावी हो जाती हैं।

viii फ़िट हों 12 हफ़्तों में

पर ऐसा तब होता है जब आप अपने स्वास्थ्य को, फिटनेस को अपनी जिन्दगी से अलग करके देखते हैं, या आपको लगता है कि आप हेल्दी रूटीन अपना कर खुद पर एहसान कर रहे हैं। यह फिटनेस प्रोजेक्ट इस विचार से निकला है कि हेल्थ और फिटनेस को जीवन से अलग नहीं बल्कि जीवन का ही एक महत्वपूर्ण अंग माना जाना चाहिए। एक ऐसा फिटनेस प्लान जिसके लिए आपको बहुत मेहनत न करनी पड़े, जो बहुत सामान्य हो, आर्गेनिक हो, और आपके रोज़ाना की जिन्दगी में स्थायी रूप लेकर बिना किसी उथल-पुथल के आपको हेल्दी रख सके। याद रखें आपको स्वस्थ शरीर का विकास करना है न कि कोई लड़ाई लड़नी है।

न्यूट्रिशन साइंस का यह विचार नये रिसर्च के साथ प्रभावकारी भी है और अक्टूबर 2019 में डबलिन में हुए प्रतिष्ठित यूरोपियन न्यूट्रिशन कांफ़्रेंस (FENS), में प्रमाणित भी। प्रत्येक चार सालों में होने वाले यूरोपियन न्यूट्रिशन कांफ़्रेंस को न्यूट्रिशन कांफ़्रेंस के मामले में ओलम्पिक जैसी प्रतिष्ठा हासिल है। यह ऐसी जगह है जहाँ लोग कुछ नया सीखते हैं, विचारों का आदान-प्रदान करते हैं, भोजन और न्यूट्रिशन के क्षेत्र में नये दिलचस्प खोजों के बारे में चर्चा करते हैं। हमने सम्मलेन में 12 हफ़्तों के फिटनेस प्रोजेक्ट के परिणामों को पहली बार पेश किया जो कि भोजन, स्वास्थ्य और लाइफ़स्टाइल के लिए पूरी तरह देशी

अन्दाज के साथ ऐसे बड़े अन्तर्राष्ट्रीय मंच पर हमारी अच्छी शुरुआत को दिखाता है।

हम संक्षेप में यहाँ पोषण विज्ञान (न्यूट्रिशन साइंस) से सम्बन्धित कुछ चीजें आपके सामने रख रहे हैं :

- मोटे लोगों की 25 से 30 प्रतिशत आबादी स्वस्थ है, इन्हें पोषण विज्ञान की भाषा में एम एच ओ यानि मेटाबॉलिकली हेल्दी ओबेस कहते हैं।
- इसका मतलब ये हुआ कि ऐसे लोगों में, मधुमेह, कैंसर, हृदय रोग जैसी बीमारियों का खतरा नहीं या बहुत कम है। और इनका लिवर फैट और लिपिड प्रोफाइल नियंत्रण में है।
- लेकिन हेल्थ के बारे में लोगों को बहुत सारी गलतफ़हमियाँ हैं और सारा जोर केवल वजन घटाने की तरफ ही है।
- शायद यही वजह है कि आजकल लोगों को सबसे सामान्य सलाह वजन कम करने की दी जाती है। फिर लोग उन डाइट्स का सहारा लेते हैं जो जल्दी वजन कम करने में उनकी मदद करें।
- सारे तो नहीं लेकिन ज़्यादातर लोग अपनी कैलोरी, खान-पान समय इत्यादि में बहुत अधिक सावधानी बरतने लगते हैं।
- मतलब लोग अपना वजन घटाने की कठिन, अनजानी

यात्रा पर चलने लगते हैं।

- उनकी रोज की जिन्दगी ऐसी हो जाती है मानो खुद के शरीर से बदला ले रहे हों, सिर्फ इसलिए कि उनका वजन कम हो।
- इस प्रक्रिया का सबसे खतरनाक रूप यह सामने आता है कि वो, डायबिटीज़, कैंसर, हृदय रोग जैसी बीमारियों की चपेट में आ जाते हैं, मतलब फिर वहीं पहुँच जाते हैं जिससे निकलने के लिए उन्होंने इतनी मेहनत की थी।
- अच्छे स्वास्थ्य के लिए बहुत मुश्किल रूटीन की बजाय एक आरामदायक और टिकाऊ रणनीति की ज़रूरत होती है, जिससे आपके शरीर पर कोई उल्टा या बुरा असर न पड़े।
- वजन घटाने के बारे में जहाँ तक खतरों की बात है तो एक वर्ष में 5 से 10% वजन घटाने में कोई खतरा नहीं है।
- हेल्दी बॉडी के लिए सबसे बड़ा मन्त्र है सही खान-पान, रोजाना कसरत, इन्हीं आदतों को अपनाकर कोई भी लम्बे समय तक हेल्दी जीवन जी सकता है। सस्टेनेबल डायट के लिए तीन चीजें ज़रूरी हैं, यह पोषक तत्वों से भरपूर हो, देशी कल्चर के हिसाब से हो और इकोलॉजिकली सेंसिटिव हो।
- सीधे शब्दों में कहें तो आप लोकल, मौसमी और

ट्रेडिशनल खाना खायें और लम्बे समय तक हेल्दी रहें।

आज खान-पान का विज्ञान भी पूरा 180 डिग्री घूमकर उसी जगह आ गया है जहाँ यह हमारी दादी-नानी के ज़माने में था। मतलब खान-पान वही बस सोच नयी। लेकिन यकीन मानिये कि न्यूट्रिशन साइंस धीरे-धीरे ही सही पर हेल्थ के प्रति लगातार लोगों की सोच को बदल रहा है। अब आप आधिकारिक रूप से यह बात कह सकते हैं कि भोजन का मतलब सिर्फ कार्बोहाइड्रेट, प्रोटीन और वसा का मेल नहीं रह गया है, ये गुजरे ज़माने की बात है।

दरअसल पोषण विज्ञान अब लोगों को यह एहसास करा रहा है कि भोजन न केवल लोगों को स्वस्थ बनाता है बल्कि लोकल इकोनॉमी की सेहत को भी सुधारता है और ग्लोबल इकोलॉजी को ठीक करने में भी योगदान देता है। मैं तो कहूँगी, ट्रेडिशन, कॉमन सेंस और विज्ञान का मेल बुरा नहीं है।

लेकिन ये सारी वही चीजें हैं जिसे हम पहले से जानते हैं। हमने अपने आस-पास और खुद भी यह महसूस किया है कि जल्दी वजन घटाने के क्या-क्या साइड इफेक्ट्स होते हैं। हमने ये भी देखा है कि अगर कोई इंसान मोटा है और कभी वो बीमार पड़ता है तो सारा दोष उसके मोटापे पर ही जाता है।

अगर आज से बीस साल पहले फैट, शरीर के लिए बुरा था

तो आज उसकी जगह कार्बोहाइड्रेट ने ले ली है, नये ज़माने का नया दुश्मन, लेकिन वादा और कन्फ्यूजन वही पुराना है। मतलब अगर आपने अपने जीवन से इस अकेली बुरी चीज को हटा दिया तो पक्के तौर पर आप हेल्दी रहेंगे। क्या सच में शरीर की सारी समस्याओं की जड़ वसा या कार्बोहाइड्रेट है? फिटनेस प्रोजेक्ट इसी पुराने नैरेटिव को बदलने के विचार से आया है जो हेल्थ के प्रति एक सस्टेनेबल, सेंसिबल और साइंटिफिक एप्रोच पर आधारित है।

यह बिल्कुल ऐसा ही है जैसे आपके जीवन में कोई जेम्स बॉन्ड वाली मुस्कान और फैंसी स्पोर्ट्स कार में आये और आप उसकी अदा पर मर जायें लेकिन सही मायने में हर कोई ऐसा साथी चाहता है जो आपको ट्रेवल किट में कहीं जाते समय टूथब्रश पैक करने की याद दिलाए। यह फिटनेस प्रोजेक्ट आपके लिए वही साथी बनेगा जो आपको, शान्त, स्थिर रहकर मजबूती से छोटी—छोटी चीजों की याद दिलाए। यहाँ वही नई चीज आपके सामने है—

अध्याय एक

12-हफ्तों के फिटनेस प्रोजेक्ट के बारे में

12 हफ्तों का फिटनेस प्रोजेक्ट कई कारणों से खास है। जिनमें से एक है इसे मिलने वाली प्रतिक्रिया और लोगों में इसके प्रति उत्साह है। इसका अन्दाजा इसी बात से लगाया जा सकता है कि रजिस्ट्रेशन शुरू होने के पाँच मिनट के अन्दर ही 500 लोगों ने इसके लिए साइन अप किया।

क्या मैं इसे बन्द कर दूँ? मैंने बालकनी में चाय की चुस्कियाँ लेते हुए अपने सहयोगी जीपी से पूछा। उसका जवाब था, नहीं देखते हैं। 5000 तक इन्तजार करते हैं। '500 के बाद 5000' मुझे लगा हम सुबह तक ये आँकड़ा छू लेंगे। जब मेरे दिमाग में यह बात चल रही थी उस वक्त शाम के करीब 5 या 5:30 बज रहे होंगे, अगले एक घंटे में हमने 5000 और अगली सुबह तक 75000 का आँकड़ा पार कर लिया था। हम बहुत खुश थे, हेल्थ के प्रति लोगों के उत्साह और हमारे प्रोजेक्ट को मिली

2 फ्रिट हों 12 हफ्तों में

प्रतिक्रिया से। हमने रजिस्ट्रेशन बन्द कर दिया और फिर मेरे ऑफिस के फ़ोन की घंटियाँ लगातार घनघनाने लगीं।

ऋजुता दिवेकर ऑफिस; मैंने एक कॉल का जवाब देते हुए कहा। सामने वाले की आवाज आयी, क्या समस्या है उसे? 'फॉर्म्स बन्द क्यों कर दिया' 'सर हमारे पास 75000 से ज़्यादा रजिस्ट्रेशन हो गये थे।' 'तो? आप इसे बन्द कर देंगी? क्या यह उन लोगों के लिए किसी प्रकार की सजा है जो लगातार अपने फोन पर फेसबुक से चिपके नहीं रहते हैं?' नहीं, 'मैं कामयाब रही। 'सर दरअसल हम इतने सारे लोगों को सँभालने या उनके पैरामीटर्स को नापने में सक्षम नहीं होंगे।'

'देखो, यही समस्या है ऋजुता दिवेकर जैसी महिलाओं की। स्केलेबिलिटी से डरते हैं। तकनीक का सही से उपयोग नहीं करते। मेरे हैदराबाद कार्यालय में लोग हैं, कम से कम 10 लोग मेरे फ्लोर पर होंगे जो आपके लिए डेटा क्रंच कर सकते हैं। आप डेटा को लेकर क्या प्लान कर रही हैं? लोगों को इस प्रोजेक्ट से क्या फायदा हो रहा है इसको ट्रैक करेंगे,' मैंने जवाब दिया।

तो फिर तकनीक का इस्तेमाल कीजिये मैडम, लोगों के लिए फॉर्म्स फिर से खोल दीजिये। इसे और अधिक लोगों तक पहुँचाइये। इस तरह की अच्छी चीजें शायद ही कभी मुफ्त में

मिलती हैं। अपनी अच्छी सोच, इरादे को यूँ बर्बाद मत कीजिये। 25000 से 35000 रजिस्ट्रेशन और लीजिये और लोगों को यह बताइये कि वे अभी भी इस प्रोजेक्ट के गाइडलाइन्स का पालन कर सकते हैं लेकिन आधिकारिक तौर पर प्रोजेक्ट का हिस्सा नहीं होंगे, एक क्रिटिकल मास तक तो पहुँचने दो। शिट! इस जबरदस्त डाँट के लिए धन्यवाद, मैं यह कहना चाहती थी, लेकिन मैंने बात आगे न बढ़ाते हुए फोन रख दिया और फिर उस व्यक्ति ने जो बताया था उसी का पालन किया।

12 सप्ताह के बाद 40 देशों से अधिक के करीब 1.25 लाख प्रतिभागी हर हफ्ते रजिस्ट्रेशन फॉर्म भरते हैं और अपने हेल्थ की प्रोग्रेस से जुड़े स्टैंडर्ड्स को हर महीने मार्किंग कर रहे हैं। मैं जितने लोगों को आईटी में जानती हूँ वो सब ये जानना चाहते थे कि मैं इतने विशाल डेटा का विश्लेषण कैसे करने जा रही हूँ?

‘क्या आपके पास ऐसे लोग हैं जो इसे कर सकते हैं? आप कौन-सा सॉफ्टवेयर इस्तेमाल कर रही हैं?’ यकीन मानिये हमें इसका कोई अता-पता नहीं था। हम केवल गूगल फॉर्म्स से ली गयी जानकारीयों पर काम कर रहे थे जिसमें हेल्थ पैरामीटर्स और कमर से चर्बी कम करने के बारे में बताया गया था, लेकिन हमें यह नहीं पता था कि सही नम्बर कैसे प्राप्त किया जाए।

4 फ़िट हों 12 हफ़्तों में

हमारे लिए खुशकिस्मती की बात यह रही कि इस काम में माईगव (भारत सरकार की वेबसाइट) के विकास सिंह और आईआईटी बॉम्बे के इंजीनियर धवल गोयल अपनी इच्छा से हमारे साथ आये और एनालिसिस में हमारी काफी मदद की। डेटा क्रंचिंग (डेटा क्रंचिंग इन्फॉर्मेशन साइंस में एक तरीका है जो बड़ी मात्रा में डेटा और सूचना (बिग डेटा) के ऑटोमेटेड प्रोसेसिंग की तैयारी को सम्भव बनाता है) इस प्रोजेक्ट का बेहद महत्वपूर्ण आधार था जिसके बिना हम फिटनेस प्रोजेक्ट के प्रभावों का सही-सही आकलन नहीं कर पाते।

हमें पता था कि इसने काम किया था—लेकिन ये सिर्फ मन की आवाज थी ऐसा मानने का हमारे पास कोई मजबूत आधार नहीं था—लेकिन वास्तव में कितना और कितनी अच्छी तरह से काम किया था ये हमें कभी पता नहीं चल पाता। इसलिए विकास और धवल बिना किसी लाग-लपेट के आप दोनों का बहुत-बहुत धन्यवाद। इंसानों की स्वास्थ्य गतिविधियों को मुफ्त में ट्रैक करने का यह बेजोड़ अवसर है, और यह आप दोनों के बिना सम्भव नहीं हो पाता।

साथ ही साथ मैं सभी सहभागियों का भी शुक्रिया अदा करना चाहती हूँ कि आपने हमारे गाइडलाइन्स का पालन किया और अपने पैरामीटर्स पर नज़र रख हर हफ़्ते उसकी प्रगति को हमारे

साथ साझा किया। खासकर वो 1500 प्रतिभागी जिन्होंने बिना एक भी फॉर्म छोड़े हमारे साथ साझा किया। मैं जानती हूँ कि बड़ी-बड़ी यूनिवर्सिटी इस तरह के, प्रयोग, अनुसन्धान, काम के लिए पैसा देती हैं लेकिन आप सबने यह कार्य निःशुल्क किया। आप सब का प्यार, सहयोग, उत्साह इस प्रोजेक्ट में मेरे लिए सबसे महत्वपूर्ण पहलू रहा। मैं जीवनभर आप लोगों की ऋणी रहूँगी।

नोट : इस परियोजना की रिपोर्ट अब एक अन्तर्राष्ट्रीय सार्वजनिक स्वास्थ्य पत्रिका में एक रिसर्च पेपर के रूप में प्रकाशित हुई है। आप इसे यहाँ देख सकते हैं :

सांस्कृतिक रूप से उपयुक्त खान-पान और जीवन शैली अपनाने से पब्लिक हेल्थ सस्टेनेबल होता है। पब्लिक हेल्थ पर इंटरनेशनल कांफ्रेंस की रिपोर्ट, 5(1): 21-26-<http://doi.org/10.17501/23246735.2019.5103>

प्रोजेक्ट, कौन, क्यों और कैसे

हम उस दौर में रह रहे हैं, जहाँ लोग खान-पान को लेकर बहुत भ्रमित हैं। बहुत से आसान सवाल जैसे 'हम स्वस्थ कैसे रहें?' हमें क्या खाना चाहिए?' के आपको हजारों उत्तर लेकिन बेहद उलझे हुए और एक दूसरे की बात को काटते हुए मिलेंगे। यह

6 फ्रिट हों 12 हफ्तों में

भी स्पष्ट है कि एक तरफ समूचे विश्व में डाइट ट्रेंड्स बढ़ रहे हैं जबकि पब्लिक हेल्थ की हालत बिगड़ती जा रही है।

भारत में एक बड़ी आबादी, मोटापे, मधुमेह, कैंसर, पीसीओडी हार्मोस से सम्बन्धित बीमारियों, हृदय रोग, मानसिक रोग जैसी अनेक गैर छुआछूत (नॉन कम्युनिकेबल डिजीज) बीमारियों से पीड़ित हैं। इन बीमारियों के बीच न्यूट्रिशन साइंस कहाँ खड़ा है? पोषण विज्ञान के नये खोज और इस दिशा में किये गये अनेक प्रयोग से यह बात निकल कर आयी है कि वैसा खान-पान जो आपके कल्चर से मेल खाता हो और आपके खाने की आदतों अच्छे पोषण और हेल्थ के लिए गोल्ड स्टैण्डर्ड की तरह हैं। दूसरे शब्दों में कहें तो जो खान-पान आपकी नानी दादी की पीढ़ियों से चले आ रहे हैं आपको उसी राह पर चलना चाहिए।

तो हमारी रोजमर्रा की ज़िन्दगी में कल्चरली रिलेवेंट खाना और खाने के तरीके का क्या मतलब है? यह बहुत सामान्य है जैसे हमें स्थानीय (लोकल), देशी, मौसमी, ट्रेडिशनल भोजन करना चाहिए। स्थानीय खाने का मतलब जैसे चावल न कि क्विनोआ (ग्लूटेन फ्री अमेरिकन अनाज) मौसमी खाने में आपको सर्दियों में अमरूद गर्मियों में आम खाना चाहिए न कि साल भर किवी खानी चाहिए। अब आते हैं पारम्परिक खाने पर, यह वो खाना

है जो आपकी नानी दादी खाकर बड़ी हुई हैं, दाल में जीरा, देशी घी का तड़का, हल्दी का भरपूर बेझिझक प्रयोग करें न कि सप्लिमेंट की तरह। हमें अपना सांस्कृतिक गौरव वापस लाना होगा और यह तभी होगा जब हम, अपनी भाषा, बोली, खान-पान और अपनी परम्परा पर न केवल गर्व महसूस करते हुए उसे आगे बढ़ाएँ बल्कि आने वाली पीढ़ियों को भी उससे अवगत कराएँ।

इस प्रोजेक्ट को इसलिए लाया गया है क्योंकि हम यह मानते हैं, स्वस्थ रहना न तो कठिन है न खर्चीला और कुछ ऐसे नुस्खे जिन तक सबकी पहुँच होनी चाहिए।

कैसे

1. हर हफ्ते एक गाइडलाइन्स दी जाती थी जिसका पालन उन्हें जुड़ते या बढ़ते हुए चरण में करना होता था। मतलब दूसरे हफ्ते में उन्हें पहले हफ्ते के साथ-साथ दूसरे हफ्ते के निर्देशों का भी पालन करना था, और तीसरे हफ्ते में पिछले दो हफ्तों के भी गाइडलाइन्स का पालन करना था, और फिर इसी क्रम में 12 हफ्तों तक ऐसा किया जाना था।
2. प्रत्येक सप्ताह के अन्त में, प्रतिभागियों ने निम्नलिखित पैमाने पर गाइडलाइन्स के पालन का उल्लेख किया—जो

8 फ्रिट हों 12 हफ्तों में

कि ज़्यादातर, 50-50, थे।

3. प्रत्येक महीने के अन्त में, उन्होंने 1-5 (जहाँ उच्च रेटिंग का मतलब बेहतर परिणाम है) तक के मेटाबॉलिक हेल्थ पैरामीटर्स जैसे ऊर्जा का स्तर, नींद की गुणवत्ता, गैस/अपच, खाने के बाद मीठा खाने की इच्छा, व्यायाम और महिलाओं को माहवारी के दौरान दर्द आदि बढ़ने का मूल्यांकन किया। अन्त में उन्होंने इस दौरान कमर पर मोटापे के घटने को भी ट्रैक किया।

कौन?

इसे कौन कर सकता है? इसका बहुत सीधा-सा उत्तर है, कोई भी व्यक्ति कहीं भी जो अच्छे स्वास्थ्य के लिए प्रयास करना चाहता/चाहती है वो इसे कर सकते हैं। ऐसे लोग जिन्हें मधुमेह, हार्मोन्स से सम्बन्धित बीमारी, हृदय रोग इत्यादि है और जो किसी दूसरे देश में रहते हैं उनके लिए कुछ विशेष गाइडलाइन्स दिये गये हैं।

परिणाम

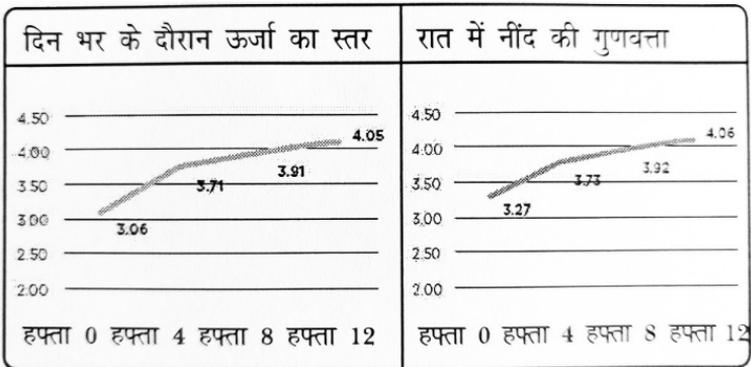
यहाँ प्रतिभागियों द्वारा रिकॉर्ड किये गये सुधार दिये गये हैं।

1. मेटाबॉलिक हेल्थ पैरामीटर्स पर सुधार (जो कि प्रतिभागियों

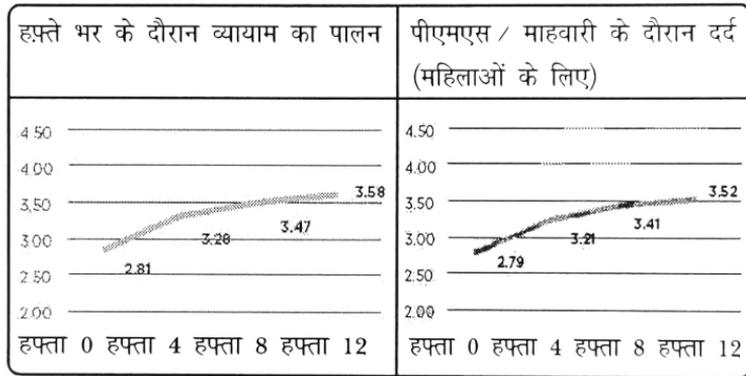
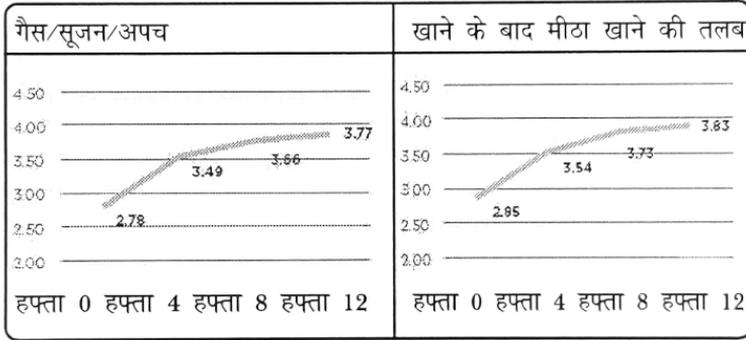
द्वारा खुद को 1 से 5 तक की रेटिंग पर आधारित था)

मेटाबॉलिक हेल्थ पैरामीटर्स	सभी प्रतिभागियों में प्रगति	नियमित प्रतिभागियों में प्रगति
दिन भर के दौरान ऊर्जा का स्तर	33%	44%
रात में नींद की गुणवत्ता	31%	41%
गैस/सूजन/अपच	52%	68%
खाने के बाद मीठा खाने की तलब	51%	66%
हफ्ते भर के दौरान व्यायाम का पालन	44%	54%
पीएमएस/माहवारी के दौरान दर्द (महिलाओं के लिए)	48%	53%

2. बारह हफ्तों के दौरान व्यक्तिगत मेटाबॉलिक हेल्थ पैरामीटर्स में प्रगति (नियमित प्रतिभागियों द्वारा एक से पाँच तक के पैमाने पर दी गयी स्वयं सूचना) चार्ट में दी गयी संख्या रेटिंग का औसत है।



10 फ़िट हों 12 हफ्तों में



3. नाभि के पास वजन का इंच में कम होना

नाभि के पास वजन का इंच में कम होना	सभी प्रतिभागी	नियमित प्रतिभागी
एक इंच तक	38—4%	41.7%
एक से दो इंच तक	22.8%	27—%
दो इंच तक	12.4%	13.0%
कुल	73.6%	82.5%

4. अन्य स्वास्थ्य मापदंडों पर रिपोर्टिंग करने वाले प्रतिभागियों का प्रतिशत (प्रश्नावली के माध्यम से रिपोर्ट किया गया)

हेल्थ पैरामीटर्स	सभी प्रतिभागी का %	नियमित प्रतिभागियों का %
स्ट्रेंथ ट्रेनिंग शुरू किया	56%	62%
खाने के साथ प्लास्टिक का संपर्क कम किया	69%	69%
फिटनेस के बारे में धारणा बदल गयी	74%	79%

5. साल के अन्त में प्रतिभागियों द्वारा पोस्ट किये गये प्रश्नोत्तरी के मुख्य बिन्दु (दिशानिर्देशों की सस्टेनेबिलिटी के लिए)

प्रश्न	'हाँ' की रिपोर्टिंग करने वाले प्रतिभागियों का %
दिशानिर्देशों का लगातार पालन	91%
मेटाबोलिक हेल्थ में लगातार सुधार	75%
स्वास्थ्य के प्रति सकारात्मक विचार का विकास	74%
नाभि से और अधिक इंच का कम होना	70%
बार-बार खाने की इच्छा नहीं	65%

फिट हों 12 हफ्तों में प्रभाव रिपोर्ट

जनवरी- मार्च 2018

40+ से अधिक देहा
1.25 लाख प्रतिभागी
12 साप्ताहिक दिशानिर्देश
15000 औसतन फॉर्मर्स भरे गए हर हफ्ते

फिटनेस बिना किसी उलझन के

- मेटाबोलिक हेल्थ पैरामीटर पर फोकस ना कि मात्रा कम करने पर
- पालन में आसान सांस्कृतिक दृष्टि से अनुकूल खावटी भोजन
- लोअर, मीसमी, पाठमरिक ना कि कर्नोहाइड्रेट, प्रोटीन, नसा, कैल्शरी माला

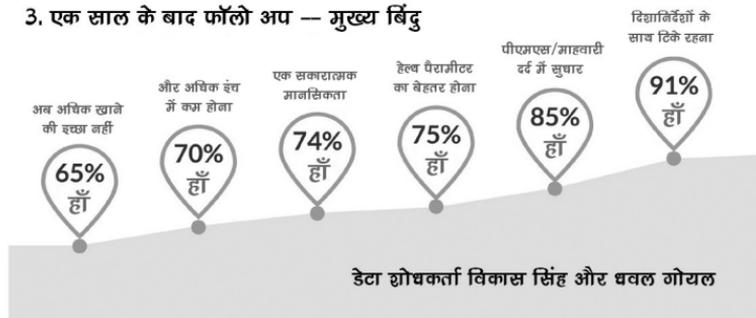
1. 12 हफ्तों में मेटाबोलिक स्वास्थ्य मानदंडों में सुधार



2. समय रूप से अच्छा स्वास्थ्य और आदतें प्रतिभागियों का %



3. एक साल के बाद फॉलो अप — मुख्य बिंदु



अध्याय दो

सस्टेनेबल हेल्थ के तीन नियम

इस अध्याय में हम भोजन, खान-पान के मौजूदा ट्रेंड्स पर नजर डालेंगे, जैसे उनकी उत्पत्ति कहाँ से हुई, ये हमारे स्वास्थ्य के लिए लॉन्ग टर्म सोल्यूशन्स क्यों नहीं खोज पाये, और एक व्यक्ति के रूप में आप अच्छे स्वास्थ्य और बीमारी मुक्त जीवन के लिए क्या कर सकते हैं। इन्हीं को ध्यान में रखते हुए हमने विशेष रूप से तीन नियमों को शामिल किया है :

1. मेटाबोलिक हेल्थ बनाम वजन घटाना
2. ऑल राउंड बनाम एकतरफ़ा सोच
3. दीर्घकालीन बनाम अल्पकालीन समाधान

ये तीनों नियम इस किताब के अगले भाग में आने वाले गाइडलाइन्स का आधार बनाते हैं।

खान-पान का चलन 2.0

खान-पान के चलन आते-जाते नहीं हैं, वे जाते हैं और वापस आते हैं। उदाहरण 2.0 के रूप में आपके सामने है। बिल्कुल पुरानी शराब की तरह, फर्क सिर्फ इतना है कि बोतल नयी है, और इसके इस नये अवतार में सोशल मीडिया, इन्फ्लुएंसर्स जिनके फॉलोवर्स लाखों में हैं, नये-नये एप्स का बहुत बड़ा योगदान है। तो अब एटकिंस (एक कम कार्बोहाइड्रेट आहार है, जो रॉबर्ट एटकिन्स द्वारा तैयार किया गया है) या पलेओ (ऐसा आहार जो मीट के छोटे टुकड़े, मछली, फल, सब्जियाँ, दाने और बीज का सम्मिश्रण है, जो पुरापाषाण युग में खाया जाता था, इसलिए इसे पलेओ डाइट कहा जाता है), केटो आहार (कम कार्बोहाइड्रेट ज्यादा वसा युक्त भोजन) हो गया। (इस कार्यक्रम से जुड़ी मेरी एक परिचित ने इस खान-पान चलन 2.0 के बारे में कहा कि, जब वह इसे फॉलो कर रही थीं तो उन्हें यह, आत्मविश्वास से कम और फाटर्स ज्यादा लगा, यह बताने के लिए कि वह उस समय कैसा महसूस करती थीं। इस दशक से पहले कम कैलोरी वाले प्रचलित आहार जैसे 5:2 अब लम्बे समय तक भूखे रहकर खाना छोड़ना (इंटरमिटेंट फास्टिंग) या नियत समय पर भोजन करना आदि जैसा हो गया है।

जहाँ एक आपको शिकारी की तरह खाने को कहता है तो वहीं दूसरा चाहता है कि आप अपने पूर्वजों की तरह फास्टिंग करें। बेशक आपको गुफा में रहते हुए शिकार करने की ज़रूरत नहीं है न ही साबुदाना खिचड़ी, शकरकंद, सिंघाड़े की रोटी, अरबी की सब्जी खानी है। लेकिन खान-पान से जुड़ी भ्रान्तियाँ, अलग-अलग राय इन मामूली विवरणों का सत्यानाश कर देता है।

ऐसा नहीं है कि वेट लॉस और फूड इंडस्ट्री नये ज़माने के क्रान्तिकारी डाइट ट्रेंड्स के बारे में अंजान है बस वो उन कुछ मानदंडों से बंधे हैं जिन पर नये ज़माने के डाइट ट्रेंड्स को विकसित किया जा सकता है।

इस समय में अधिकांशतः डाइट का नया प्रचलन दिख रहा है। जिसमें कैलोरी को कम करके (कम भोजन या समय या भागों के माध्यम से) या फूड ग्रुप्स को कम करके/समाप्त करके (कार्बोहाइड्रेट, वसा को हटाकर) अपने लक्ष्य को पूरा करते हैं।

सारांश

आहार के प्रकार	मूल बातें	उदाहरण	संस्कृतिक चक्रण	बेसिक दोष
खाने के ग्रुप को कम करें	खाने को कार्ब/प्रोटीन/वसा में कम करें उसके बाद इनमें से किसी एक ग्रुप को कम करें जब दूसरे खाने में ध्यान दे रहे हो तो	1.0 प्रचलन अटर्किंस साउथ बीच 2.0 प्रचलन कीटो पेलेओ एलसीएचफ	शिकारी जीवन शैली	खाने के बने ग्रुप्स को नई तकनीक के दृष्टिकोण से देखना, भोजन के दृष्टिकोण से यह प्रणाली संस्कृति, व्यंजनों, फसल की खेती जैसी बड़ी तस्वीर को मिस कर देता है।
कैलोरी सीमित करें	या तो खाने में कम लेकर या पोरशन को कम करके कम कैलोरीज के सेवन को कम करें	1.0 प्रचलन कम कैलोरीज वाली डाइट 5:2, दो मील दिन में वजन का आकलन 2.0 प्रचलन हफ़्ते में एक बार फ़ास्ट खाने के टाइम को सीमित करना जूस डाइट	धार्मिक उपवास आध्यात्मिक तौर से सफ़ाई करना	कैलोरीज को गिनना गैर वैज्ञानिक अनसस्टेनबल है फ़ास्टिंग का नया ट्रेंड धार्मिक उपवास के उस बिन्दु को छोड़ देता है जो आहार में विविधता जोड़ता है। भूख के हिसाब से खाना स्वस्थ रहने का आजमाया तरीका है।

इसलिए, जो कोई भी हेल्दी जीवन जीना चाहता है तो इसका मतलब है बीमारियों से मुक्त जीवन, डाइट ट्रेंड्स की कहानियों से हम यही सीख सकते हैं कि ये स्थायी नहीं है, यह कोई रामबाण भी नहीं है। ये अच्छे स्वास्थ्य के लिए कोई दीर्घकालिक समाधान नहीं है, और कभी-कभी तो इससे फायदे की बजाय नुकसान होता है। दरअसल अच्छे स्वास्थ्य का नुस्खा खाद्य उद्योग या अपने रोल मॉडल का अनुसरण करने में नहीं बल्कि हमारे घरों, रसोईघरों में छुपा है। लोगों को सोशल मीडिया पर फिटनेस विज्ञापन पर ध्यान देने की बजाय घरों में अपनी दादी-नानी और बाहर अपने अन्नदाता किसानों को सुनना चाहिए। क्योंकि यही वो लोग हैं जो हमारी फूड सिस्टम की गहराईयों को न केवल वर्षों से देख समझ रहे हैं, बल्कि ये ही स्वास्थ्य ज्ञान के सच्चे वाहक हैं जिन्होंने अपनी आने वाली पीढ़ियों के लिए निःस्वार्थ भाव से निवेश किया है।

अच्छे स्वास्थ्य के लिए वोट करें

लोगों के लिए यह समझना बहुत जरूरी है कि स्वास्थ्य किसी एक व्यक्ति की जिम्मेदारी नहीं है बल्कि इसमें हमारी सरकारों और नीति निर्माताओं का भी बहुत बड़ा योगदान है। उदाहरण के लिए, वैज्ञानिक शोधों से यह बात अब स्पष्ट हो

चुकी है कि, गैर छुआछूत बीमारियाँ जैसे, मधुमेह, कैंसर, हृदय रोग, इत्यादि के लिए प्रदूषण एक सबसे बड़ा कारक है। तो ऐसी परिस्थिति में आप स्वस्थ रहने के लिए कितना भी अच्छा खाना खायें, धूमपान न करें, शराब न पियें, रोजाना व्यायाम करें, समय पर पर्याप्त नींद लें, मतलब आप सारे जतन कर लें तो भी इस बात की गारंटी नहीं है कि आप इन बीमारियों से बच जायेंगे क्योंकि आप जिस शहर में रहकर खुद को स्वस्थ रखने के लिए इतनी मेहनत, कर रहे हैं वो शहर ही बहुत प्रदूषित है। दूसरा उदाहरण है बच्चों को लक्ष्य करके दिखाने वाले जंक फूड के विज्ञापन और स्वास्थ्य पर पड़ने वाले इसके नकारात्मक असर का। यहाँ हमारी सरकारें और नीति निर्माता, प्लास्टिक पर प्रतिबन्ध या उसे नियन्त्रित कर, जंक फूड पर कर लगाकर, ताजा भोजन के लिए ग्रामीण-शहरी सम्पर्क को सुविधाजनक बनाकर, शहरों में आम जन के लिए फुटपाथ बनाकर, और हरियाली बढ़ाकर एक बड़ी महत्वपूर्ण भूमिका निभा सकते हैं। तो यहाँ एक आम आदमी की भूमिका क्या हो सकती है? यही कि आप जिन्हें अपना वोट देकर चुनते हैं उनसे ऐसी नीतियों को बनाने और उसे लागू करने की माँग कर सकते हैं, तभी अच्छे स्वास्थ्य के लिए किया गया आपका कोई भी प्रयास कामयाब होगा।

व्यक्तिगत स्तर पर आप अपने और अपने परिवार के स्वास्थ्य

के लिए बहुत कुछ कर सकते हैं। और यहाँ पर यह किताब आपका मार्गदर्शन करेगी। लेकिन कोई भी इस निर्णय पर कैसे पहुँचेगा कि, वो जो आहार ले रहा है, व्यायाम कर रहा है या अपने हिसाब से सन्तुलित जीवनशैली जी रहा है उसे अच्छे स्वास्थ्य की ओर ले जायेगी? अच्छे स्वास्थ्य के बारे में जो हमारे पारम्परिक ज्ञान है सौभाग्य से आज का आधुनिक पोषण विज्ञान भी वही कह रहा है।

मैंने तीन बहुत आसान नियम बनाए हैं जिससे आप खुद का मूल्यांकन करते हुए इस निर्णय पर पहुँचेंगे कि आप जो कुछ भी कर रहे हैं, जैसी जीवनशैली जी रहे हैं वो आपके अच्छे स्वास्थ्य के लिए ठीक है या नहीं।

ये तीन नियम हैं

1. **मेटाबोलिक हेल्थ के पैरामीटर्स बनाम वजन घटाना**—डाइट के नये चलन, प्रचलन भी जब नये-नये नाम के साथ आते हैं तो उनका भी मूल आधार वही रहता है जो पुरानी चीजों का था—वजन कम करना। बस लोगों को लुभाने के लिए इसमें कुछ नये भड़काऊ शब्द जैसे, डीटॉक्सिफाय, मधुमेह रोधी, कैंसर रोधी आदि को जोड़ा गया है, खैर बाजार में अभी जितने भी डाइट ट्रेंड्स