

कोविड 19 प्रतिकारशक्ती वर्धक जीवन आहार



1 सकाळी उपाशी पोटी

एक ग्लास कोमट लिंबू पाणी.
४ भिजलेले बदाम.
अर्धा तास व्यायाम.



2 सकाळचा नाश्ता

आलं, दालचिनी आणि वेलची युक्त एक कप चहा.
मोड आलेलं कढधान्य, आंबवलेले पदार्थ आणि ओट्स
हा प्रोटीन परिपूर्ण आहार.



3 व्हिटॅमिन C युक्त फळ

एक संत्र / डाळिंब / कलिंगड / टरबूज



4 दुपारचे जेवण

१ ज्वारीची किंवा बाजरीची भाकरी त्या सोबत एक वाटी
भाजी, १ वाटी भात, १ वाटी डाळ, आणि शक्य
असल्यास एक वाटी दही.
जमल्यास पाले भाजी चा समावेश करावा.



5 वामकुक्षी

दुपारी जेवल्या नंतर एक तासांनी अर्धा तास झोपावे.
शरीराला आराम हि गरजेचा असतो.



6 संध्याकाळचा चहा

एक कप चहा किंवा कॉफी सोबत २ बिस्कीट
खा.
अर्धा तास व्यायाम.



7 रात्री ८:३० चा आत जेवण करावं

चपाती किंवा भाकरी (गहू/बाजरा/ज्वारी),
डाळ, भात, पाले भाज्या, आणि काकडी किंवा
इतर सलाड.



पौष्टिक खाण्या व्यतिरिक्त, जीवनशैलीत चांगले बदल करा

- अनावश्यक ताण घेऊ नका
- शांत आणि स्वस्थ झोपा
- नियमितपणे व्यायाम करा
- धूम्रपान टाळा
- व्हिटॅमिन D साठी कोवळ्या उन्हात फिरा
- सकारात्मक दृष्टिकोन ठेवा

