



हमारे आस पास चीजें उतनी सही नहीं हैं जितना की हम चाहते हैं। इस महामारी की वजह से बाहर निकलना, दोस्तों से मिलना, बाहर घूमने जाना या फिर कहीं छुट्टी बिताने जाना अभी सुरक्षित नहीं है। सबको अपने आपकी और अपनो के स्वास्थ्य की चिंता है। हमें हर सावधानी बरतने के बाद भी यह पता नहीं है की आपको संक्रमण नहीं होगा और अगर हुआ तो आपका शरीर उससे कैसे और कितना सक्षमता से लड़ेगा।

लेकिन आप अपने शरीर को इस तरह तैयार करने की कोशिश ज़रूर कर सकते हैं की ज़रूरत पड़ने पर आप अच्छे तरीके से बाहरी संक्रमण से लड़ सकें। ऐसा करने से आप:



अपनी इम्यूनिटी
(रोग प्रतिरोधक क्षमता)
बढ़ा सकेंगे



स्वस्थ महसूस
करेंगे



अपने पर
विश्वास बढ़ेगा

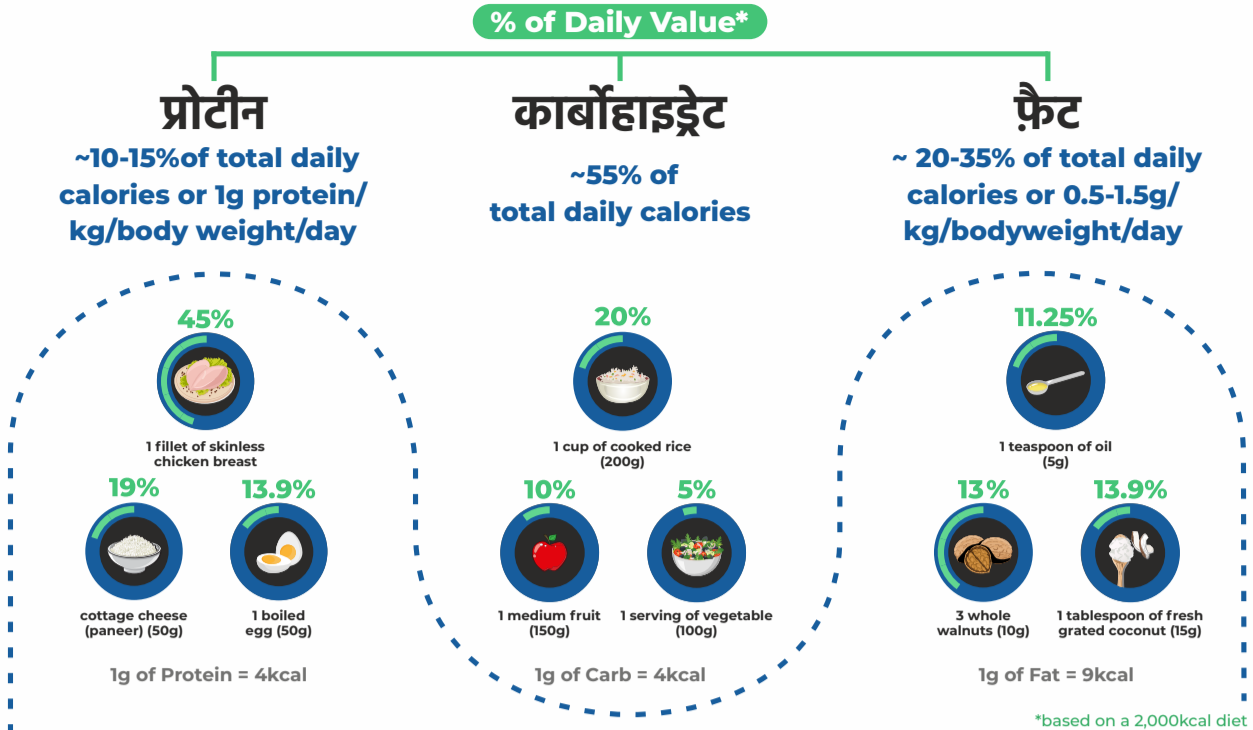


संक्रमण से बेहतर
तरीके से लड़ सकेंगे

इसके लिए आपको आपके **पोषण, शारीरिक व्यायाम (फिटनेस), और रिकवरी** पर ध्यान देना होगा।

पोषण

सही पोषण आपकी रोग प्रतिरोधक क्षमता बढ़ाता है, तनाव से लड़ने में मदद करता है और अच्छी नींद में भी लाभप्रद होता है:



प्रोटीन एक महत्वपूर्ण पोषक है जो आपको बीमारी से लड़ने में मदद करता है। बहुत सारे लोगों में प्रोटीन की कमी होती है क्योंकि खाने में इसको नज़र अन्दाज़ कर दिया जाता है या फिर खाने में इसकी आपूर्ति नहीं हो पाती है। 1 ग्राम प्रोटीन/किलो शरीर के वजन के लिए ठीक है - अगर आप का वजन 50 किलो है तो आपको पूरे दिन में 50 ग्राम प्रोटीन लेना ज़रूरी है। जो लोग ज़्यादा सक्रिय हैं और 5-6 दिन हर हफ़्ते व्यायाम करते हैं, उनको ~2 ग्राम प्रोटीन/किलो वजन के हिसाब से लेना चाहिए।

यह आपकी एनर्जी (ऊर्जा) का मुख्य स्रोत है और शरीर के सही संचालन के लिए अत्यंत आवश्यक है। पूरे दिन के खाने का करीब 50-55% एनर्जी आपको कार्बोहाइड्रेट से लेना चाहिए। मतलब, अगर आप 2000 kcal खाते हैं तो करीब 1000 kcal कार्बोहाइड्रेट से आनी चाहिए।

फ़ैट पोषक तत्वों को पचाने में और आंतरिक सूजन को कम करने में मदद करता है। रोज़ाना 20 से 35% कैलरीज़ फ़ैट से लेना चाहिए। अगर आप 50 किलो के हैं तो 25-75 ग्राम फ़ैट आपको अनाज, तेल, मछली, बीज या ड्राई फ़्रूट्स से लेना चाहिए। आपको यह ध्यान रखना है की जितना कम से कम प्रोसेस्ड फूड का प्रयोग करें। प्रोसेस्ड फूड ऐसे खाद्य पदार्थ होते हैं, जिन्हें पहले से बनाकर रख दिया जाता है और इनमें ऐसी सामग्री का इस्तेमाल होता है जो केमिकल से भरपूर होती है। इससे इनके महत्वपूर्ण पोषक तत्व नष्ट हो जाते हैं। आपको यह जानकर हैरानी होगी की आपके आस पास अधिकता में प्रोसेस्ड फूड ही मिलता है।



पानी: ~3 litres daily

आपके शरीर में करीब 60% पानी होता है और इसकी ज़रूरत शरीर में पोषक तत्वों को लाने ले जाने के लिए, शरीर का तापमान बनाए रखने के लिए, सलाइवा बनाने के लिए और खाने को पचाने के काम में आता है। आपको करीब ~3 लीटर पानी रोज़ाना पीना चाहिए।



विटामिन D: ~600IU daily

इससे आपकी रोग प्रतिरोधक क्षमता बढ़ती है और शरीर में इन्फ्लेमेशन की कमी होती है। ~600IU रोज़ाना या फिर करीब 6000IU हफ़्ते में एक बार लेना ज़रूरी है। सूरज की रोशनी इसका सबसे अच्छा स्रोत है लेकिन यह खाने में या फिर सप्लीमेंट के जरिए से भी लिया जा सकता है: अंडा, मछली, दूध इसके मुख्य स्रोत हैं।



विटामिन C: Men ~80mg, Women ~65mg daily

यह एक महत्वपूर्ण पोषक तत्व है जो संक्रमण से लड़ने में मदद करता है। इससे आपकी त्वचा, मांसपेशी और कार्टिलेज के मेंटनेन्स में मदद करता है। फलों में विटामिन C की प्रचुरता होती है - एक 100 ग्राम के अमरूद में आपकी रोज़ाना की ज़रूरत से ज़्यादा विटामिन C मिल जाएगा।



ज़िंक: Men ~17mg, Women ~13mg daily

ज़िंक शरीर की वायरस से सुरक्षा करने में अहम भूमिका अदा करता है। यह आपकी सेल ग्रोथ में और घाव के जल्दी भरने में मदद करता है। इससे आपके स्वाद (टेस्ट) और गंध (स्मेल) पहचानने में भी मदद मिलती है। दाल, मूँगफली, बीन्स, मीठ, सीफूड में ज़िंक प्रचुरता में पाया जाता है।



ओमेगा 3: ~0.5% of total daily calories or 1.1g/day

ओमेगा 3 आपकी अंदरूनी स्वेल्डिंग को कम करने के साथ साथ हृदय, दिमाग और डिप्रेशन को कम करने में भी मदद करता है। अखरोट ओमेगा 3 को बढ़ाने में काफ़ी मददगार होते हैं और आप रोज़ाना करीब 25-30 ग्राम अखरोट खा सकते हैं। इसके अलावा, मछली या फिर यह सप्लीमेंट की तरह लिया जा सकता है।



आइरन: Men ~19mg, Women ~29mg daily

यह पोषक तत्व खून के बहाव और ऑक्सिजन के संचालन में काफ़ी मददगार होता है। चना, पालक, काजू इससे भरपूर होते हैं।

खाने के सही स्रोत कैसे चुनें

हर कैलरीज़ एक नहीं होती - मतलब, आप एक पिज़्ज़ा से भी उतनी कैलरीज़ खा सकते हैं और एक फल से भी उतनी ही कैलरीज़ लेकिन उनकी गुणवत्ता में ज़मीन और आसमान का फ़र्क़ होता है।



बर्गर जिन खाद्य पदार्थों से बनता है उनकी प्रॉसेसिंग की वजह से माइक्रो न्यूट्रिएंट्स और फ़ाइबर दोनों में कमी होती है या फिर पूरे तरीक़े से निकाल दिया जाता है। इसकी वजह से इसको खाने पर आपका शुगर अचानक बढ़ता है और आपकी अंतर्दृष्टियों में फ़ैट जमा होता है।



फल, सब्जियां, दालें, अनाज, बीज माइक्रो न्यूट्रिएंट्स और फाइबर से भरे होते हैं जो की आपकी सेहत के लिए अत्यंत महत्वपूर्ण हैं। ये खाद्य पदार्थ धीरे धीरे पचते हैं और जिसकी वजह से आपका शुगर अचानक नहीं बढ़ता है।

Refined Avocado Oil	520°F	270°C
Rice Bran Oil	490°F	254°C
Refined Olive Oil	465°F	240°C
Peanut Oil and Clarified Butter (Ghee)	450°F	232°C



Smoke Point

आपके खाने में फल, सब्जियां, खड़ी दालें, खड़े अनाज, बीज, दूध की प्रचुरता होनी चाहिए और हाई स्मोक पॉइंट वाले तेल का चयन करना चाहिए।



हेल्थ सप्लीमेंट:

सप्लीमेंट का उपयोग खाने के बदले में नहीं बल्कि खाने के साथ किया जा सकता है। अगर आपको कोई पोषक तत्व आपके रोज़ के खाने में नहीं मिल रहे हैं तो उसको सप्लीमेंट की तरह खाया जा सकता है। आप व्हे प्रोटीन सप्लीमेंट का प्रयोग कर सकते हैं क्योंकि आजकल के खाने में प्रोटीन की इतनी प्रचुरता आसानी से नहीं मिलती है। माइक्रो न्यूट्रिएंट्स की कमी होने पर आप किसी योग्य न्यूट्रिशनिस्ट की मदद भी ले सकते हैं जिससे आपको सही मात्रा पता चल सके।

नींद

कभी आपने सुना है आपने घर में किसी को कहते हुए: अभी सो जाओ, कल बात करेंगे: अच्छी नींद लेने से आपका गुस्सा ही नहीं कम होता बल्कि आपकी पूरी सेहत में सुधार होता है: नाड़ियों में खून का अनुकूल प्रवाह, ऑक्सीजन और पोषक तत्वों की अनुकूल सप्लाई, सेहत में सुधार, मांसपेशियों की मरम्मत और मज़बूती: इन सबमें आपकी नींद का बहुत बड़ा योगदान है।



भरपूर नींद कैसे लें



अगर आप शाम को व्यायाम करते हैं तो बहुत कठिन व्यायाम ना करें। आपके शरीर से एंडॉर्फिन की उत्पत्ति होती है और आपका कोर का तापमान भी बढ़ता है। कठिन व्यायाम से यह दोनों जल्दी सामान्य दायरे में नहीं आ पाते हैं और इससे आपको सोने में कठिनाई हो सकती है।



4 बजे के बाद शाम हो कॉफी ना पिएं।



गुनगुने पानी से सोने के एक घंटे पहले नहाने से कोर का तापमान बदलता है और आपके शरीर को सोने का संकेत मिलता है।



प्राणायाम, किताबें पढ़ना, स्ट्रेचिंग, सेक्स, हल्का फुल्का घूमना (तेज नहीं) सोने के लिए लाभप्रद होता है।



सोने और जागने का समय पूरे हफ्ते एक ही होना चाहिए।



आप अपने सोने के कमरे को जितना अंधेरा कर सकें उतना अच्छा होगा, अंधेरे से शरीर से मेलाटोनिन प्रचुरता में उत्पन्न होता है।



कमरे का तापमान 18c से 22c के बीच में होने से नींद अच्छी आती है। आपका AC उससे कम या अधिक हो सकता है लेकिन कमरे का तापमान इसी दायरे में होना चाहिए।

तनाव प्रबंधन (स्ट्रेस मैनेजमेंट)



तनाव हमारे शरीर की प्रतिक्रिया है, किसी भी घटना तथा समस्या के लिए जो हमें अभिभूत और अतिसंवेदनशील करता है। यह तनाव के बारे में इतना नहीं है जितना कि आपकी प्रतिक्रिया पर। वही तनाव दूसरों को अभिभूत करते हुए किसी को प्रेरित कर सकता है। साथ ही, हमारे जीवन से तनाव को पूरी तरह से दूर करना असंभव है। इसलिए, इसे अच्छी तरह से प्रबंधित करना महत्वपूर्ण है, ताकि यह आपकी प्रतिरक्षा, नींद, पाचन, हृदय और समग्र स्वास्थ्य पर नकारात्मक प्रभाव न डाले।

तनाव को कैसे कम करें



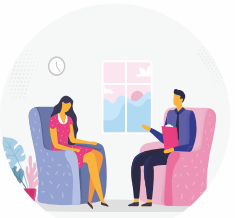
जो आप कंट्रोल नहीं कर सकते हैं उसकी चिंता ना करना बेहतर है: हमारे आस पास काफ़ी समस्यायें हैं लेकिन सब का समाधान आपके वश में नहीं नहीं और आपकी जिम्मेदारी भी नहीं है: मीडिया आपको घटनाएँ और सनसनीखेज़ घटनाएँ इसलिए दिखाता है क्योंकि लोग वही देखना चाहते हैं - निगेटिव न्यूज़ में लोगों की काफ़ी दिलचस्पी रहती है लेकिन इससे तनाव के सिवा ज़्यादा कुछ नहीं मिलता नहीं है। अगर आप अपनी इम्यूनिटी तनाव की वजह से नहीं घटाएँगे तो आपका स्वास्थ्य ज़्यादा सही रह सकता है और यह आपका आपके लिए और परिवार के लिए और किसी बीमारी से लड़ने में कारगर सिद्ध होगा।



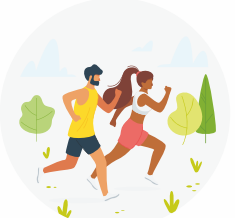
सोशल मीडिया से ब्रेक लें: सोशल मीडिया पर आप जो भी देखते हैं, वह सभी सही हो ऐसा ज़रूरी नहीं है। क्या सही है और क्या ग़लत है यह आप खुद भी समझ सकते हैं। और, यदि आप कुछ समय के लिए सोशल मीडिया प्लेटफ़ार्मों से दूर रहें तो और भी बेहतर हो सकता है। यदि आपने एक सोशल मीडिया ऐप को अनइंस्टॉल किया है और कुछ दिनों या हफ़्तों के बाद वापस आते हैं, तो आपको यह जानकर आश्चर्य होगा कि आपके जीवन से कुछ महत्वपूर्ण छूटा नहीं है - काल्पनिक समस्यायें सोशल मीडिया से प्रचुरता में उत्पन्न होती हैं और आप अपने कौशल से इससे बचकर रह सकते हैं।



किसी बड़ी समस्या का इस तरह हल निकालें: यदि आप किसी भी स्थिति में विह्वल महसूस कर रहे हैं तो इससे घबराएँ नहीं बल्कि इसके समाधान के लिए ऐसे प्लान बनाकर हाल निकालें। उदाहरण के लिए, यदि आपके पास एक भारी ऋण का भुगतान करने के लिए तनाव है तो सबसे पहले आप मूलधन और ब्याज में इस पूरे ऋण को बाटें। इसके बाद, आप अपने बैंक से बात करें की आप इसका कैसे आप धीरे धीरे भुगतान कर सकते हैं, अगर बैंक से बात ना बने तो आप अपने आस लोगों से बात करें जो आपको पहले मूलधन कम करने, चुकाने या फिर कम से कम एक emi देने में मदद कर सकें। इसके बाद आप उनको वापस करने का प्लान बनाएँ। अगर कुछ नहीं तो आपको अपने आस पास बात करने से एक और सलाह, एक और तरीका निकल सकता है जो इस समस्या के समाधान में कारगर सिद्ध हो।



विशेषज्ञों या करीबियों से मदद लें: आप अपने आप से सभी समस्याओं को हल नहीं कर सकते हैं और इसलिए विशेषज्ञों या आपके करीबी लोगों की मदद लेने में बुराई नहीं होती है। कुछ चीज़ें दूसरे लोग ज़्यादा अच्छे से जानते हैं तो उनसे राय लेने में को शर्म और हर्ज नहीं होना चाहिए। यह आपको उसी मुद्दे पर एक और दृष्टिकोण भी देता है।



नियमित रूप से कसरत करें: कसरत करने से आपका मन सुधरता है, नींद को संतुलित करता है, सकारात्मक हार्मोन को सक्रिय करता है और वजन कम करने में सहायता करता है।



ध्यान (मेडिटेशन) लगाने का अभ्यास करें: ध्यान न केवल आपकी इम्यूनिटी को बेहतर बनाता है, बल्कि आपकी नींद और पूरे स्वास्थ्य में काफ़ी मदद करता है। ध्यान का बुनियादी मॉड्यूल 5 मिनट के प्राणायाम के माध्यम से भी शुरू किया जा सकता है और इसके लिए आपको ज़्यादा प्रयास की भी ज़रूरत नहीं पड़ेगी।

प्राणायाम ऐसे शुरू करें

अपनी आँखें बंद करें और अपनी साँस पर ध्यान केंद्रित करें।

दोनों हाथों को अपनी गोद पर रखें और हथेली ऊपर की ओर रखें।

एक हाथ अपनी गोद में रखें और हथेली ऊपर की ओर रखें और दूसरे हाथ को अपनी नाक को बारी बारी से एक एक तरफ बंद करने के लिए प्रयोग करें।

अभ्यास 1



1. 2 सेकंड में धीरे धीरे गहरी साँस अंदर खींचें
2. 4 सेकंड के लिए अपनी साँस को रोक कर रखें (अगर आपको)
3. 2 सेकंड के लिए बाहर साँस लें
4. 10 बार दोहराएं

जैसे-जैसे आप उन्नति करेंगे, आप साँस के अंदर और बाहर अनुपात को बढ़ा सकते हैं।

अभ्यास 2



1. बाँयीं नाक को अंगूठे से बंद करते हुए दाहिनी नाक से साँस अंदर लें - 2 सेकंड
2. दाहिनी नाक को दूसरी उँगली से बंद करते हुए बाँयीं नाक से साँस बाहर छोड़ें - 2 सेकंड
3. दाहिनी नाक को अंगूठे से बंद रखते हुए बाँयीं नाक से साँस अंदर लें - 2 सेकंड
4. बाँयीं नाक को अंगूठे से बंद करते हुए दाहिनी नाक से साँस बाहर छोड़ें - 2 सेकंड
5. इस पूरे क्रम को कम से कम दस बार दोहराएँ - आप धीरे धीरे समय बाधा सकते हैं
6. गहरी साँस लें
7. धीरे-धीरे और पूरी तरह से मुँह से साँस छोड़ते हुए 'ओम्' का जाप करें
8. 5 बार दोहराएं

शारीरिक फिटनेस

रीसर्च में पाया गया है की 150 मिनट की कुल साप्ताहिक कसरत हृदय स्वास्थ्य के लिए अच्छा होता है। सप्ताह में पांच दिन, 30 मिनट रोज़ाना आप व्यायाम कर सकते हैं - आपको यह ध्यान देना है की आपके व्यायाम माध्यम कठिनाई का होना चाहिए जिसमें आप व्यायाम करते हुए अगर आप एक पूरा वाक्य बोलना चाहें तो आपकी साँस ना फूले (इसको कॉन्वर्सेशनल पेस भी बोलते हैं)। लेकिन आपका व्यायाम इतना भी आराम से नहीं करना है जिससे आपको बिलकुल कठिनाई ना महसूस हो - आम तौर पर माध्यम कठिनाई का व्यायाम आपके अधिकतम हार्ट रेट का 50-70% होता है। आप यह विशेष तौर पे ध्यान दें की आपका दिल एक मसल (मांसपेशी) है और यह उसी तरह मज़बूत होगा जैसे औंस सारी मांसपेशियाँ होती हैं। इसका मतलब यह है की अपने दिल को मज़बूत करने के लिए आपको वो व्यायाम करना होगा जिससे आप अपने हार्ट रेट को 30 मिनट का 50-70% के दायरे में रख सकते हैं। आप हो



सकता है सपाट मारना पसंद हो लेकिन उसके अकेले से आपकी पूरी सेहत नहीं बनेगी - एक प्लान का पालन करें। एक और महत्वपूर्ण बात आपको ध्यान में रखना है की आप हर 30 मिनट में कुछ मिनट के लिए खड़े हो जाएँ और धीरे धीरे घर में ही अपनी कुर्सी या बिस्तर के आस पास घूमें।



Get fit at home with *fitpage*

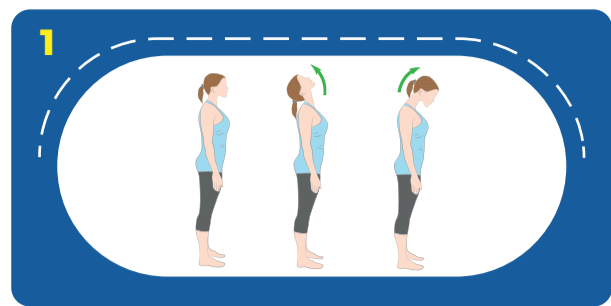
S M T W T F S

Get lean with <i>fitpage</i>	Rest day	Move with <i>fitpage</i>	Core correct with <i>fitpage</i>	Move with <i>fitpage</i>	Get lean with <i>fitpage</i>	Fit yogi
------------------------------	-----------------	--------------------------	----------------------------------	--------------------------	------------------------------	----------

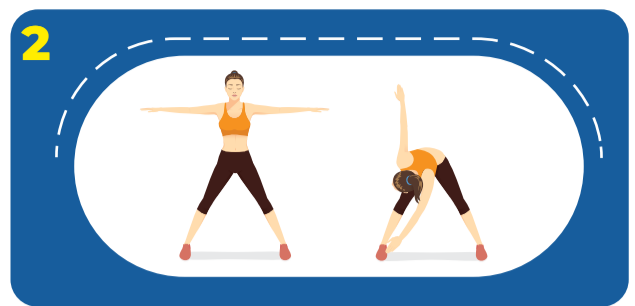
Get lean with *fitpage*

Warm-up

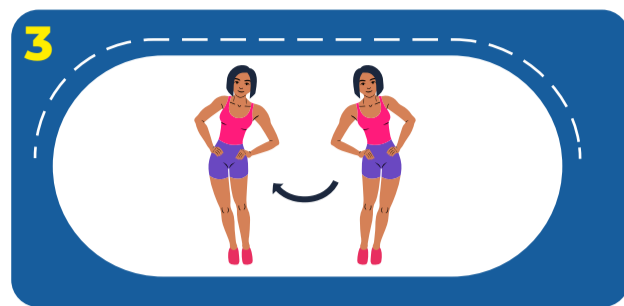
5x2 - Standing neck bends



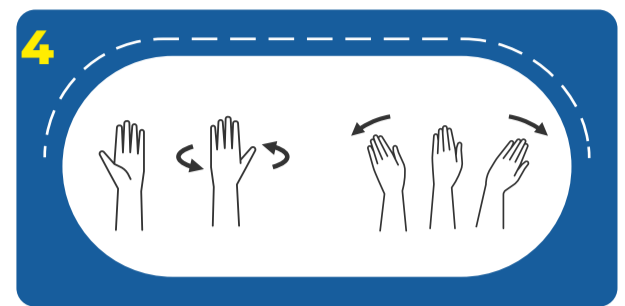
5x2 - Standing crossover toe touches



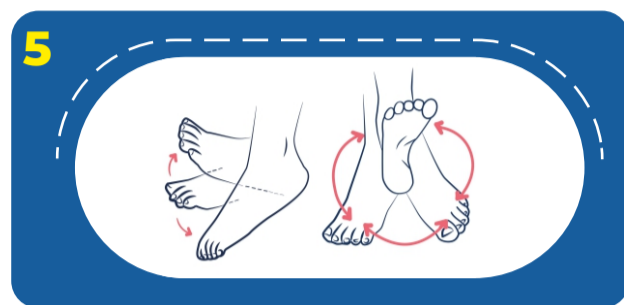
5x2 - Hip rotations each side



5x2 - Wrist rotations each side



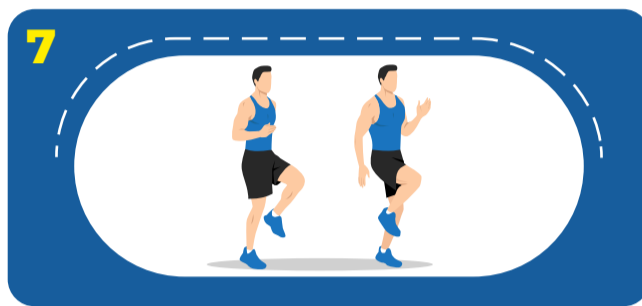
5x2 - Ankle rotations each side



30 sec x2 - March



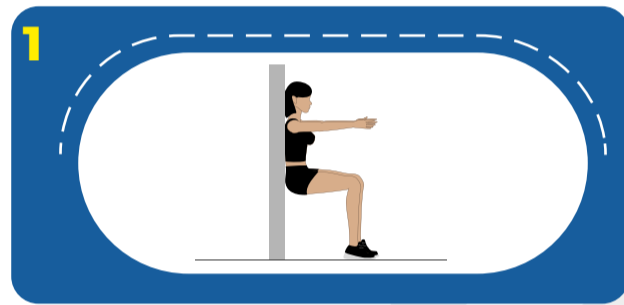
30 sec x2 - High knees



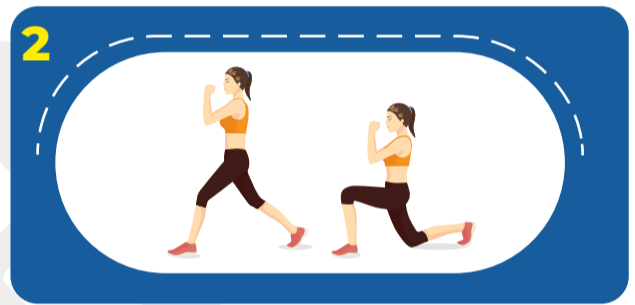
Workout

यह सात एक्सर्सायज़ का एक सर्किट है जो आपको बिना रुके करना है। एक बार सर्किट के पूरा होने पर आप २ मिनट आराम करें। २ से ३ बार सर्किट करें।

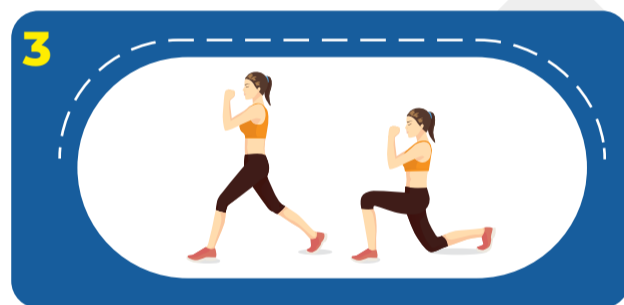
30 sec Wall sits



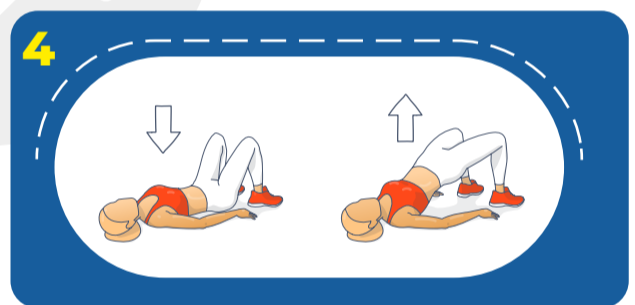
10 Static lunges (right)



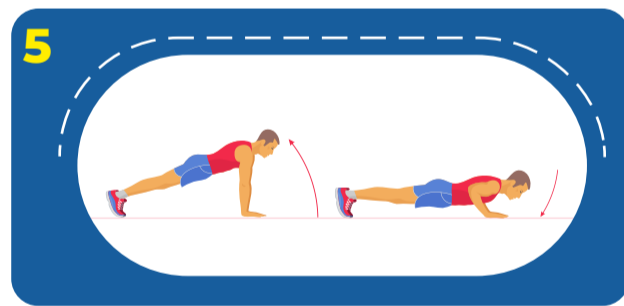
10 Static lunges (left)



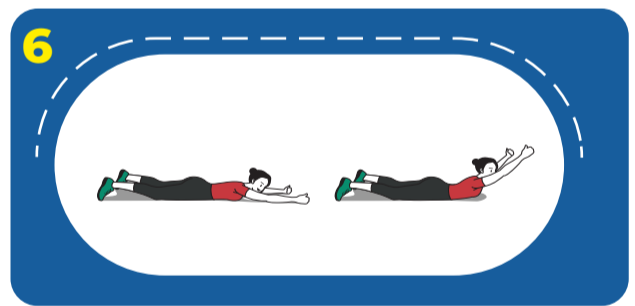
12 Bridges



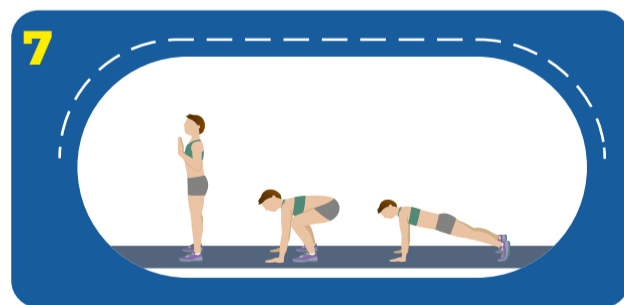
10 Push-ups



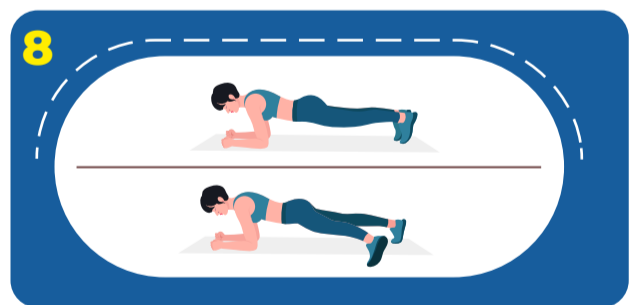
10 Prone Y raises



10 Half burpees



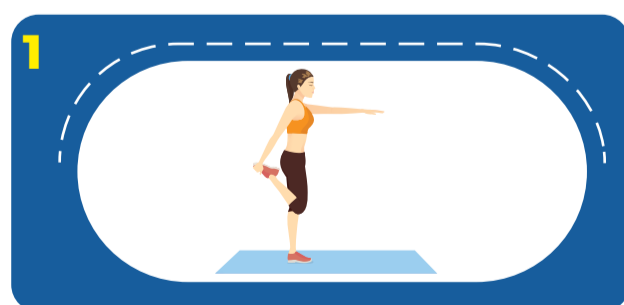
30 sec Plank toe taps



Cool-down stretches

हर मुद्रा में १५-३० सेकंड तक रुकें और धीरे धीरे गहरी साँस लें

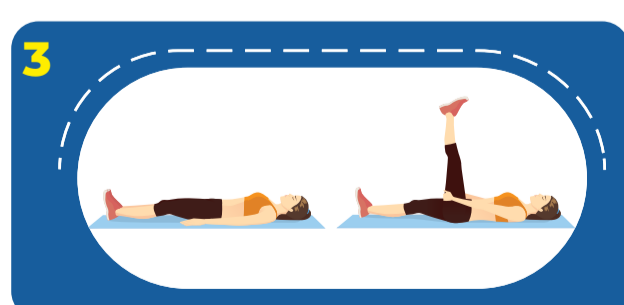
Quad stretch



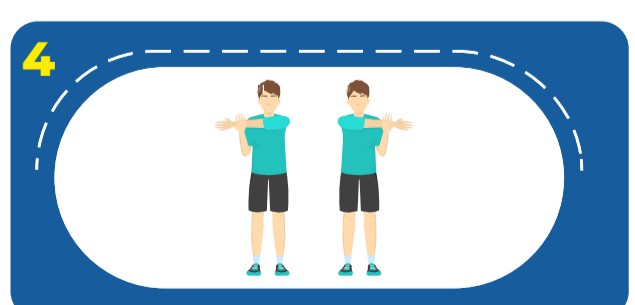
Glute stretch



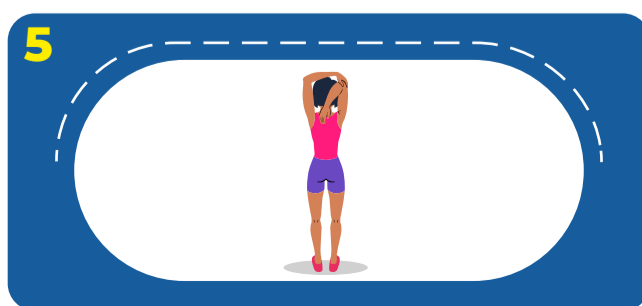
Lying hamstring stretch



Cross body shoulder stretch



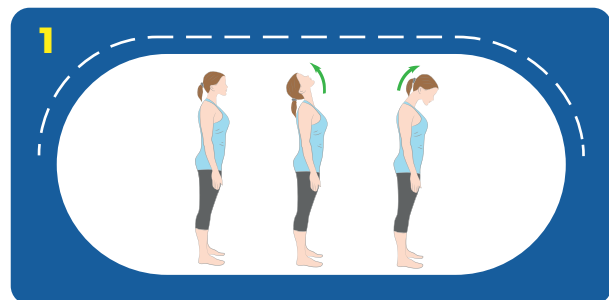
Overhead tricep stretch



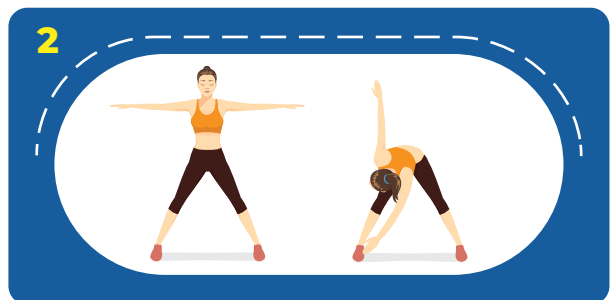
Core correct with fitpage

Warm-up

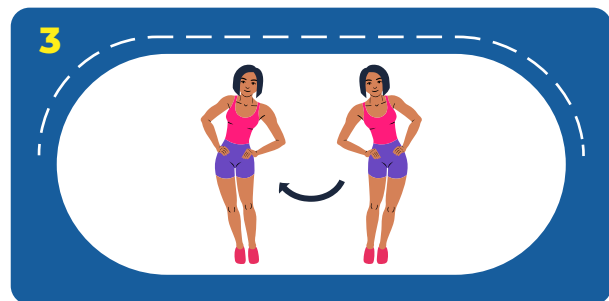
5x2 - Standing neck bends



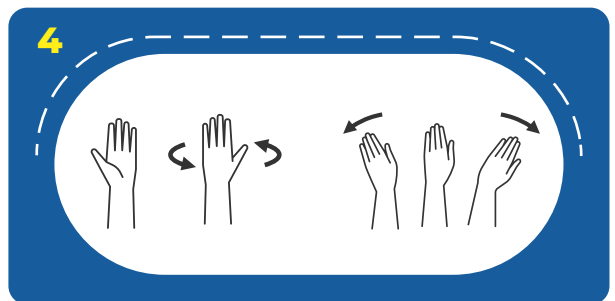
5x2 - Standing crossover toe touches



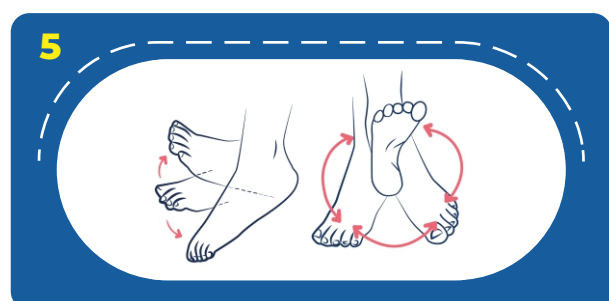
5x2 - Hip rotations each side



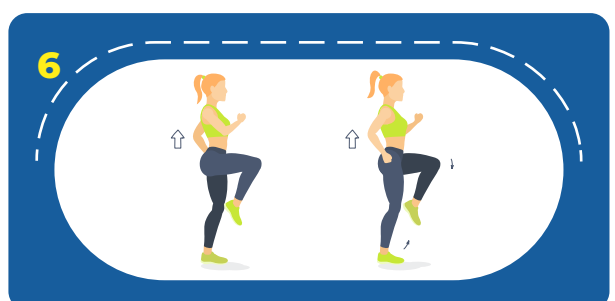
5x2 - Wrist rotations each side



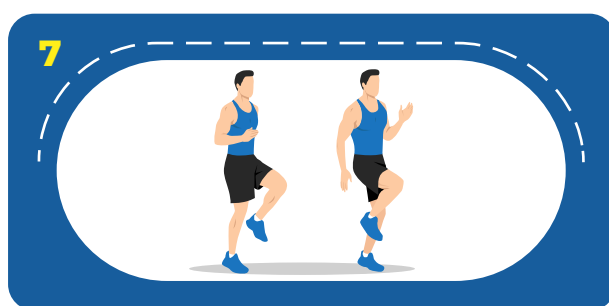
5x2 - Ankle rotations each side



30 sec x2 - March



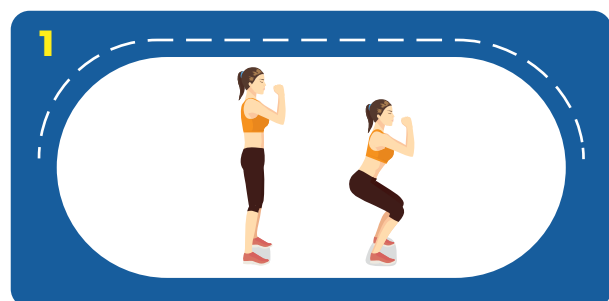
30 sec x2 - High knees



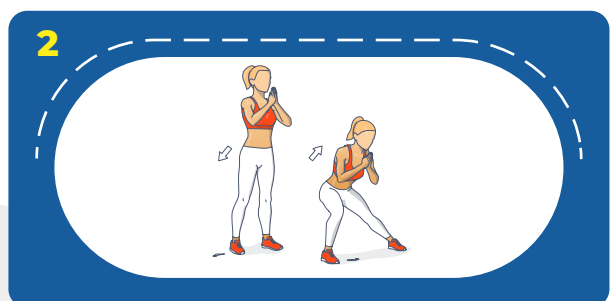
Workout

यह सात एक्सर्सायज़ का एक सर्किट है जो आपको बिना रुके करना है। एक बार सर्किट के पूरा होने पर आप २ मिनट आराम करें। २ से ३ बार सर्किट करें

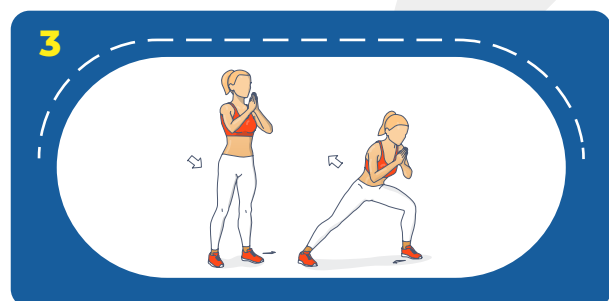
10 Mini squats



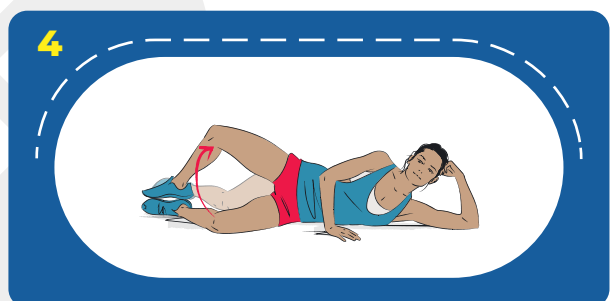
10 Side lunges (right)



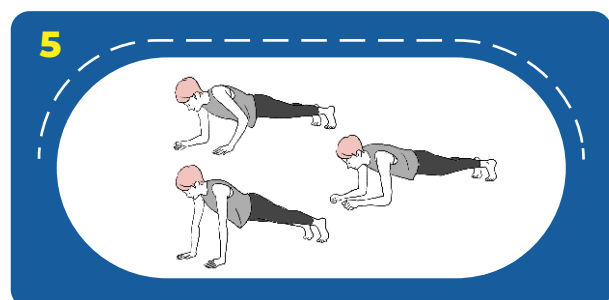
10 Side lunges (left)



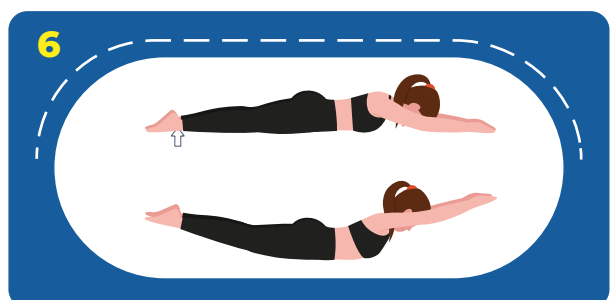
10 Clams



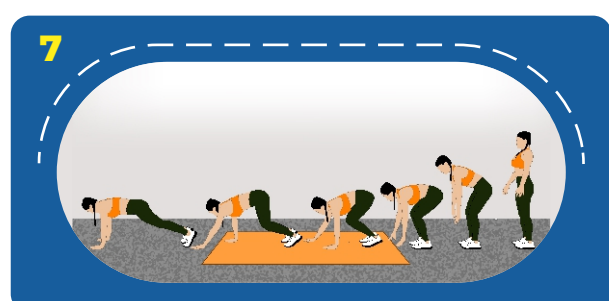
10 Plank to push-up



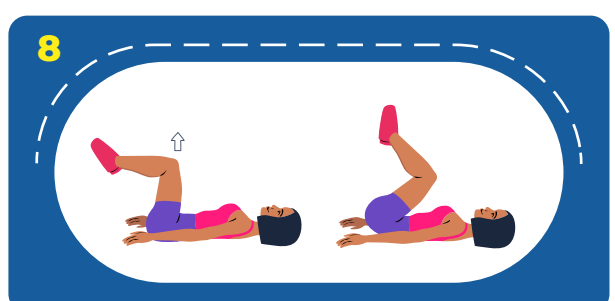
10 Supermans



10 Inchworm



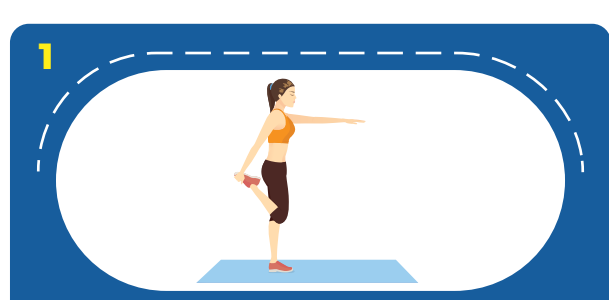
10 Reverse crunches



Cool-down stretches

हर मुद्रा में १५-३० सेकंड तक रुकें और धीरे धीरे गहरी साँस लें

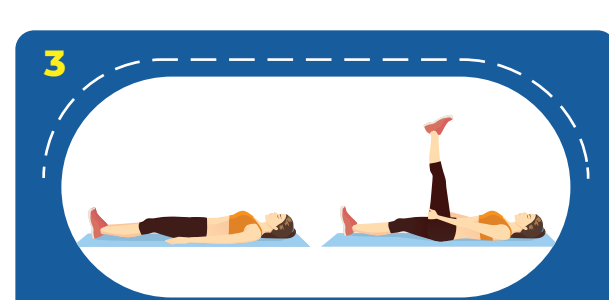
Quad stretch



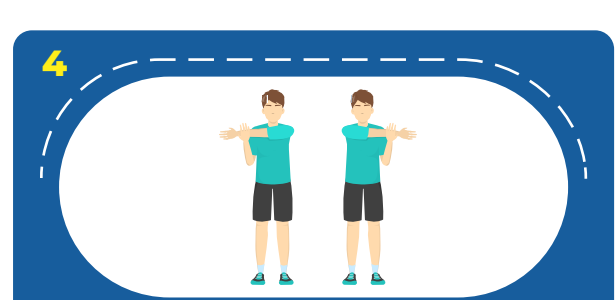
Glute stretch



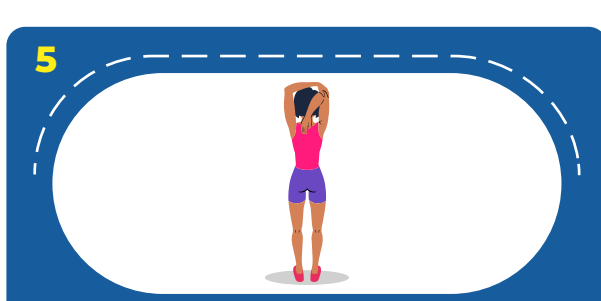
Lying hamstring stretch



Cross body shoulder stretch



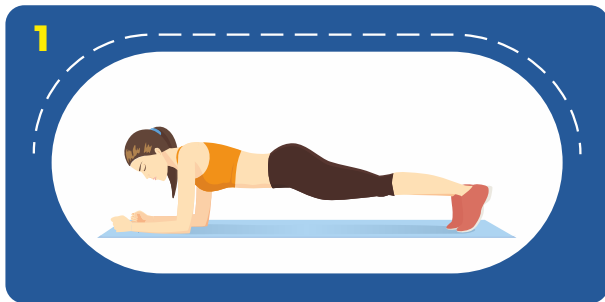
Overhead tricep stretch



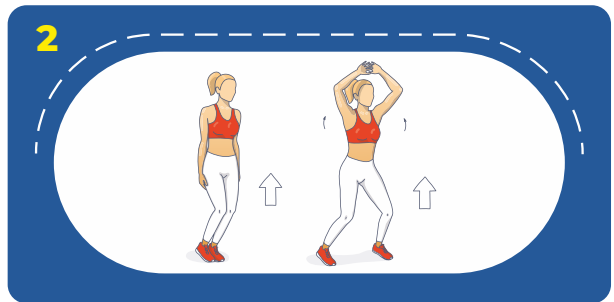
Move with fitpage

Warm-up

Plank hold for 30 sec

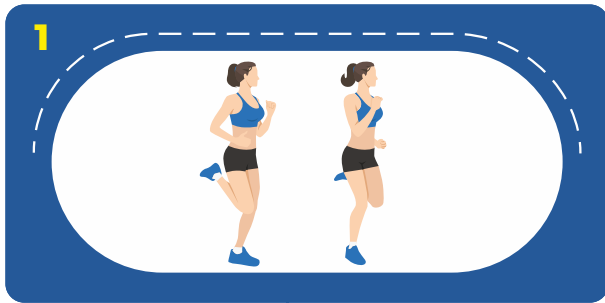


Jumping jacks 30 sec

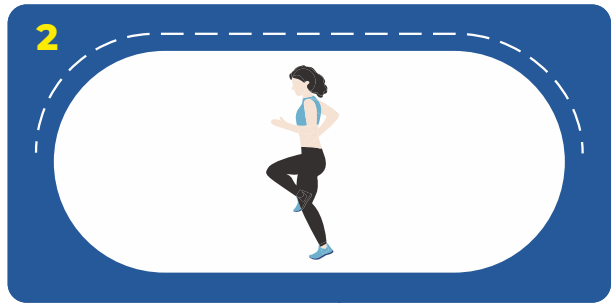


Main workout

Jog on the spot - 2 minutes



Run on the spot - 2 minutes

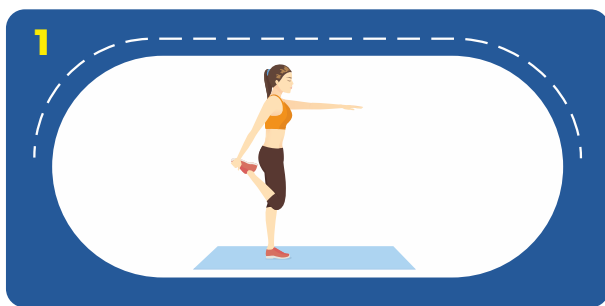


REPEAT 5 TIMES

Cool-down stretches

हर मुद्रा में १५-३० सेकंड तक रुकें और धीरे धीरे गहरी साँस लें

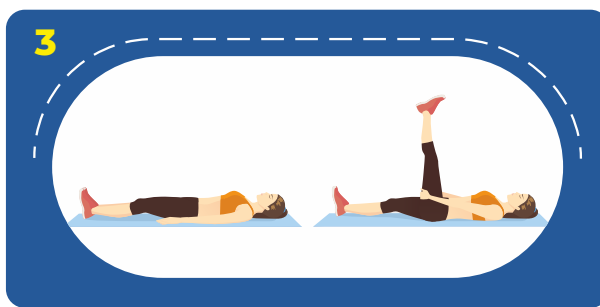
Quad stretch



Glute stretch



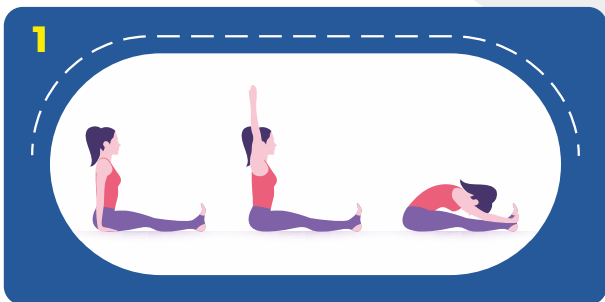
Lying hamstring stretch



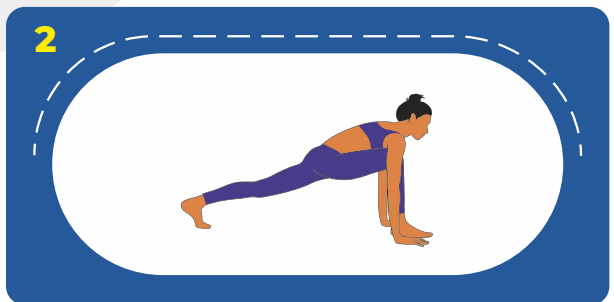
Fit yogi

हर मुद्रा में १५ सेकंड के लिए रुकें

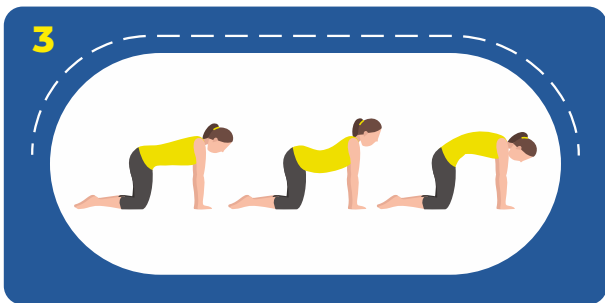
Forward bend pose



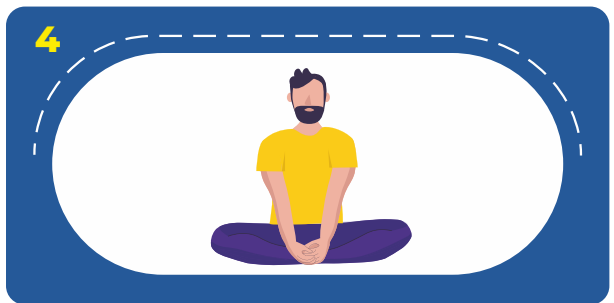
Lizard pose



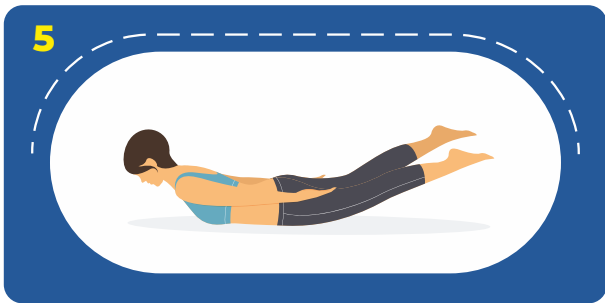
Cat-camel pose



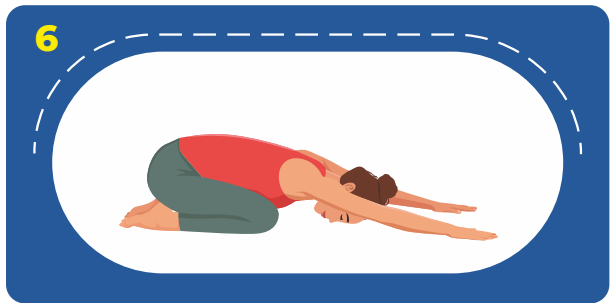
Butterfly pose



Locust pose



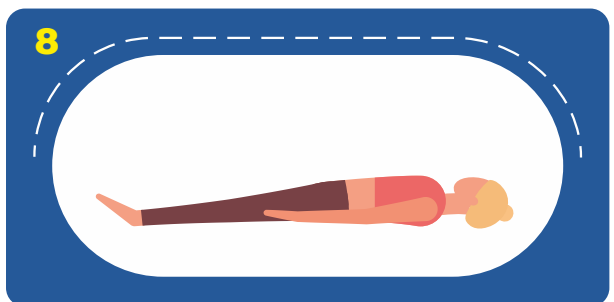
Child pose



Legs on wall pose



Corpse pose



ज़िंदगी का सफ़र...



विकास सिंह,
Founder and CEO, *fitpage*

मैं प्रतापगढ़ के एक गाँव में गुल्ली डंडा खेलते हुए पला बड़ा जहां हम नहर के किनारे स्कूल में खाद की बोरी पर बैठ कर पढ़ते थे। भैंस चराना और गोबर उठाना हमारी वैसी ही दिनचर्या थी जैसे लोग ऑफ़िस जाते हैं, रोज़, हर रोज़: बेमन से। माता और पिता जी ने बड़े शिद्धतों से मेहनत करके हमें गाँव से दूर शहर में पढ़ने भेज दिया जिससे गाँव के सियासतों से दूर हम मेहनत कर पढ़ सकें।

इलाहाबाद विश्वविद्यालय में NCC में हर प्रतिस्पर्धा में भाग लिया क्योंकि हर स्पर्धा के बाद समोसा और मिठाई ज़रूर मिलती थी। 800मीटर से 5 किलोमीटर की हर स्पर्धा विश्वविद्यालय में जीता और 22 साल की उम्र में अंग्रेज़ी बोलना सिखा। मैंने रिलायंस, मॉर्गन स्टैन्ली, गोल्डमैन सैक्स और ऐपी ग्लोबाले में 17 साल काम किया और फिर **fitpage** शुरू करने का सपना साकार हुआ। मुझे शिकागो बूथ जाकर MBA करने का भी सौभाग्य प्राप्त हुआ जिसकी 100% स्कालरशिप मुझे गोल्डमैन सैक्स से मिली और मैं पूर्णजन्म आभारी रहूँगा।

फ़िटनेस में मेरी जर्नी अनुभवों, अध्ययन, असफलताओं और प्रयोगों से हुयी है। जब मैंने 2004 में कामना शुरू किया था तब मैंने पिज़्ज़ा, बर्गर, कोल्ड ड्रिंक और दूसरे फ़ास्ट फूड भी खाने शुरू किए थे – अगर आप मेरी तरह हैं तो आप जानते होंगे कि पहली बार पैसे कमाने पर इन चीज़ों पे खर्च करना रहीशी की निशानी माना जाता है। परिणाम: मेरी कमाई के साथ साथ वजन भी आगे की तरफ़ भागा: 54 किलो से 93 किलो और मैं मोटापे से हाथ मिला चुका था। मेरे माता और पिता जी भी मेरी तरह वेट स्केल पर रहीश लगने लगे थे।

जिस कम्पनी में मैं उस समय काम कर रहा था, वहाँ ऐन्यूअल हेल्थचेक अप (वार्षिक स्वास्थ्य जाँच कार्यक्रम) होता था। हमारी जाँच में ब्लड रिपोर्ट्स दायरे से बाहर आयीं। बर्गर और पिज़्ज़ा ने अपना काम कर दिया था। अब बारी थी डॉक्टरों की। लेकिन हमने अपनी स्वास्थ्य का समाधान दवा की बजाए फ़िटनेस से करने का प्रयास करना शुरू किया...!!!

The road to **fitpage**



मेरी फ़िटनेस जर्नी अपने अनुभवों से आयी और उसका परिणाम सबके सामने था। और इस दौरान मैंने यह सीखा की अगर आप ऐक्टिव रहते हैं, ठीक से खाते पीते हैं और गहरी नींद लेते हैं तो अपने मन और शरीर दोनों को मज़बूत और स्वस्थ रख पाएँगे। हर स्तर पर रिसर्च से इसकी पुष्टि हुयी है लेकिन हम फ़िटनेस के इन मूलभूत स्तम्भों को नज़र अन्दाज़ कर देते हैं।

कार्डेओवस्कुलर फ़िटनेस आपके स्वस्थ हृदय और फेफड़ों का केंद्र बिंदु है और **fitpage** का मूल मंत्र इसी समस्या को हल करना है। अगर आप इसके क्यू और कैसे समझेंगे तो इन्ही कड़ियों का प्रयोग करके आपने अच्छे स्वास्थ्य के लिए काम कर सकते हैं। हमने दुनिया के कुछ बहुत अच्छे वैज्ञानिकों, डॉक्टरों, खिलाड़ियों, नूट्रिशन विशेषज्ञों और शोधकर्ताओं की मदद से कंटेंट प्लेटफॉर्म बनाया है जो आपको अपने स्वास्थ्य की देखभाल करने में मददगार होगा।

मेरा उद्देश्य है की हम फ़िटनेस का ज्ञान और विज्ञान अपनी भाषा में, आप तक पहुँचायें जिससे आप अपनी सेहत और अपने परिवार की सेहत का सर्वोच्चय ध्यान रख सकें।