



सद्यःस्थितीत आजूबाजूला अनेक गोष्टी आपल्या मनासारख्या घडत नाहीत. कोरोना संसर्गामुळे बाहेर जाणे, मोकळेपणाने काम करणे, व्यायाम करणे किंवा कुटुंब आणि मित्रमैत्रीणींसोबत एखाद्या सुट्टीवर जाणेही अवघड होऊन बसले आहे. त्यामुळे सर्वांनाच स्वतःची आणि आप्तजनांच्या आरोग्याची चिंता सतावते. हरप्रकारची काळजी, सुरक्षितता घेऊनही आपल्याला संसर्ग होणार की नाही हे माहित नाही आणि जर संसर्ग झालाच तर आपले शरीर या संसर्गाशी कसा आणि किती सक्षमतेने लढू शकतो हे देखील आपल्या हातात नाही.

अर्थात, या परिस्थितीला सामोरे जाण्यासाठी आपण शारिरीकदृष्ट्या तयारी करू शकतो, जेणेकरून आवश्यकता भासल्यास कोणत्याही संसर्गाशी शरीर लढू शकते. तसे केल्याने:



आपली रोगप्रतिकारक  
क्षमता वाढवू शकतो



निरोगी राहू  
शकतो



आत्मविश्वास  
येतो



आजाराशी  
अधिक चांगल्यारितीने  
दोन हात करू शकतो.

त्यासाठी आपल्याला योग्य पोषण, शारिरीक तंदुरुस्ती आणि रोगमुक्तता याच्याकडे विशेष लक्ष द्यावे लागेल. एक महत्त्वाची गोष्ट लक्षात ठेवा ती म्हणजे, तुम्ही कुठूनही सुरुवात करू शकता आणि या सवयी कायम टिकण्यासाठी दर दिवशी एकेक पायरी पुढे जाऊ या. **'फिटपेज'चे हे हँडबुक** चांगल्या सुदृढ जीवनशैलीसाठी कधीही वापरू शकता.

# पोषण

योग्य पोषणामुळे प्रतिकारक्षमतेत सुधारणा होणे, तणावाचे व्यवस्थापन करता येणे आणि उत्तम झोप लागणे हे फायदे होतात. त्याचबरोबर काही विशिष्ट पोषक घटक पोटाचे आरोग्य उत्तम राखतात आणि संसर्गाशी लढण्याची क्षमता वाढवतात.

% of Daily Value\*

## प्रथिने

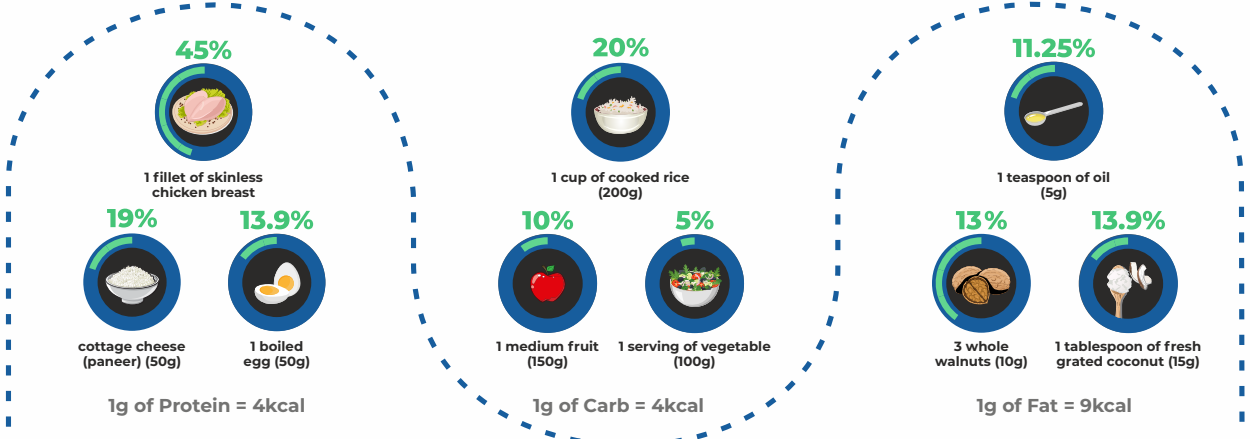
दैनंदिन एकूण उष्मांकापैकी 10-15 टक्के किंवा 1 ग्रॅम प्रथिन/ किलो/बाँडीवेट/दिवस

## कार्बोहायड्रेट्स

दैनंदिन एकूण उष्मांकापैकी 55 टक्के

## मेद

दैनंदिन उष्मांकाच्या 20-35 टक्के किंवा 0.5-1.5 ग्रॅम/ किग्रॅ शरीर वज्रा /दिवस



\*based on a 2,000kcal diet

आजाराशी लढण्यास मदत करणारा, विकासवादीतल्या कमतरता दूर करणारा आणि स्नायूंचे पोषण करणारा महत्त्वाचा पोषक घटक. आपण जर सक्रीय श्रम करणाऱ्यांपैकी असाल तर एका दिवसात 2.2 ग्रॅम/ किलो प्रथिनांचे सेवन करावे.

शरीराला उर्जा देणारा हा मुख्य स्रोत आहे आणि त्यामुळे शरिरक्रियांसाठी तो अत्यावश्यक घटक आहे. योग्य कार्बोहायड्रेट्सच्या (प्रक्रियामुक्त अन्न जसे की पूर्ण धान्ये, फळे आणि भाज्या) स्रोतांमधून ते मिळू शकते.

शरीरात महत्त्वाचे पोषक घटक शोषून घेण्यासाठी मेद किंवा चरबी किंवा फॅट्स मदत करते आणि शरीरांतर्गत सूज किंवा दाह कमी करण्यासही मदत करू शकते. मेद किंवा चरबी किंवा फॅट्सचे सेवन करताना आरोग्यदायी स्रोतांमधून जसे धान्य, तेलबिया, मासे यातून व्हावे आणि जेवणातील तेलाचा वापर मर्यादित करून तो प्रत्येक जेवणात 5 मिली प्रति व्यक्ती इतकेच असावे.



### पाणी: प्रति दिन तीन लिटर

आपल्या शरीरात एकूण 60 टक्के पाणी असते. पोषक घटकांचे वहन, शरीराचे तापमान योग्य राखणे, लाळ निर्मिती यासाठी ते आवश्यक असते आणि ते पचनालाही मदत करते.



### डी जीवनसत्त्व: प्रति दिन 600 आययु

प्रतिकार क्षमता मजबूत करते आणि शरीराचा दाह कमी करते. सूर्यप्रकाश हा डी जीवनसत्त्वाचा उत्तम स्रोत आहे, पण पुरेसा सूर्यप्रकाश मिळत नसेल तर आहारातून अंडी, सालमन मासा, दूध या मधून आणि प्रतिदिन किंवा प्रतिआठवड्याच्या पूरक आहारातूनही डी जीवनसत्त्व प्राप्त करता येऊ शकते. डी जीवनसत्त्वाची कमतरता असेल तर प्रथम ते योग्य पातळीला आणावे आणि नंतर त्यात सातत्य राखावे.



### सी जीवनसत्त्व: प्रतिदिन पुरुष - 80 मिलीग्रॅम, स्त्री- 65 मिलीग्रॅम

सी जीवनसत्त्व महत्त्वाचा सूक्ष्म पोषक घटक जो संसर्गाशी लढतो. त्वचा, स्नायू आणि कूर्चा निरोगी राखण्यासाठी सी जीवनसत्त्व मदत करते. फळांमध्ये सी जीवनसत्त्व मोठ्या प्रमाणावर असते. 100 ग्रॅम पेरू दैनंदिन सी जीवनसत्त्वाची गरज भागवण्यासाठी पुरेसा असतो.



### झिंक (जस्त): प्रतिदिन पुरुष- 17 मिलीग्रॅम, स्त्री- 13 मिलीग्रॅम

शरीराचे जीवाणू किंवा रोगकारक घटकांपासून रक्षण करणारा हा घटक आहे. पेशींची वाढ होण्यास आणि जखम भरून येण्यास मदत करतो. वास आणि चव ओळखण्यासाठी जस्त मदत करते. शेंगा (डाळी, हरभरा डाळ, सोयाबीन, वाटाणा, दाणे) बीन्स, मांस, मासे हे पदार्थ झिंकचे उत्तम स्रोत आहेत.



### ओमेगा 3: प्रति दिन दैनंदिन उष्मांकापैकी 0.5 टक्के किंवा 1.1 ग्रॅम

शरीराचा दाह कमी करण्याबरोबरच हृदय आणि मेंदूचे आरोग्य राखणे आणि नैराश्याची लक्षणे कमी करणे यासाठी महत्त्वाचा घटक आहे. दिवसभराची ओमेगा 3 ची गरज तीन आख्खे अक्रोड खाल्ल्यास पूर्ण होते. वनस्पतीजन्य स्रोतांपेक्षा ओमेगा 3 च्या प्राणीज स्रोताची शिफारस अधिक प्रमाणात केली जाते. त्यासाठी आठवड्यातून दोन किंवा तीन दिवस बांगडा सारखे मासे सेवन करावे किंवा वैद्यकीय सल्ल्याने पूरक आहार घ्यावा.



### लोह: प्रति दिन पुरुष 19 मिलीग्रॅम, स्त्री- 29 मिलीग्रॅम

रक्ताभिसरणासाठी महत्त्वाचा असलेला आणि शरीरावर ऑक्सिजन पोहोचवणारा पोषक घटक म्हणून लोह महत्त्वाचे आहे. हरभरा डाळ, पालक आणि काजू यांचा दैनिक आहारात समावेश केल्यास ते शरीराला उत्तम प्रमाणात लोह पुरवठा करतात.

## आहाराचे योग्य स्रोत निवडा.

सर्वच उष्मांक सारखे नसतात. बर्गर आणि फळे खाऊन आपल्याला समान प्रमाणात उष्मांक मिळतील. मात्र गुणवत्तेचा विचार करता दोन्हीही पदार्थांमध्ये खूप मोठा फरक आहे.

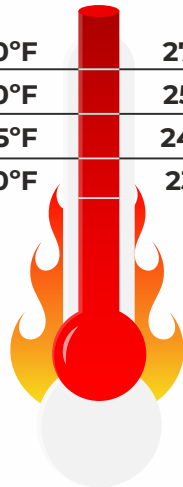


प्रक्रिया केलेल्या पदार्थातून सूक्ष्मपोषक घटक आणि तंतुमय घटक काढून टाकलेले असतात. आणि काही वेळा रक्तशर्करेची पातळी अचानक वाढते आणि रक्तवाहिन्यांमध्ये मेद जमा होऊ शकते.



साबुत धान्यांमध्ये तंतुमय आणि पोषक घटक टिकून असतात जे शरीरकार्यासाठी महत्त्वाचे असतात. त्यातून मिळणारी शर्करा ही हळूहळू रक्तात मिसळत असल्याचे रक्तशर्करेची पातळी अचानक वाढत नाही आणि ती स्थिर राहाते. फळे आणि भाज्या, दूध, साबूत किंवा कमीत कमी प्रक्रिया केलेले धान्य, डाळी, बिया यांचे शरीरासाठी आवश्यक उष्मांकांसाठी सेवन करावे.

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



### Smoke Point

तेलाची निवड करताना, तेलाचा उत्कलन बिंदू लक्षात घेऊन शेंगदाणा, राईस ब्रान, रिफाईंड अव्होकॅडो किंवा ऑलिव्ह तेल किंवा तूप यांचा विचार करावा. कमी उत्कलन बिंदू असणाऱ्या तेलांमध्ये दीर्घकाळ जेवण शिजवल्यास त्याच्या पोषक मूल्यावर त्याचा परिणाम होतो. त्याचबरोबर दर तीन महिन्यांनी तेलातील जीवनसत्त्वांच्या विविधतेच्या फायद्यासाठी तेलाचा प्रकार बदलावा.



## पोषण पूरक आहार

पूरक आहार हा आहाराला पर्याय नाही आणि जेव्हा गरज असेल तेव्हा तज्ज्ञांच्या मागदर्शनाखाली त्याचे सेवन केले पाहिजे. उच्च गुणवत्तेचा प्रथिन पूरक आहार (व्हे किंवा भाज्या) याचा समावेश तेव्हाच करा जेव्हा अन्नातून गरज पूर्ण होत नसेल आणि ते संपूर्ण आहारातील एकूण उष्मांकाचा भाग असावे. सूक्ष्मपोषक घटकांचा अभाव असल्यास पात्र आहारतज्ज्ञांचा सल्ला जरूर घ्यावा.

# झोप/निद्रा

झोपा आता उद्या पाहू, असं आपण म्हणतो कारण या वाक्यातून शरीराची हानी भरून काढण्यासाठी आणि आरोग्य चांगले राहाण्यासाठी शांत झोपेचे महत्त्व लक्षात येते. चांगली आणि दीर्घ झोप रक्ताभिसरण वाढवते त्यामुळे स्नायूंना प्राणवायू आणि पोषक घटनांचा आवश्यक पुरवठा करण्यासाठी, पेशींची हानी किंवा झीज भरून काढण्यासाठी, पुर्ननिर्मिती करण्यासाठी मदत होते.



स्नायू आणि हाडांच्या विकासासाठी वाढीची संप्रेरके स्रवण्यास मदत



तणावाचे व्यवस्थापन



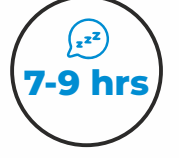
पचनव्यवस्था सुधारते, पोट व्यवस्थित राहाते



आजारपणातून लवकर बरे होण्यास आणि प्रतिकारक्षमतावृद्धीसाठी



वजन घटवण्यात मदत



7-8तासांची शांत झोप

## पुरेशी झोप कशी मिळवावी?



संध्याकाळी व्यायाम करत असाल तर तो सर्वसाधारण असावा. अतिकष्टाचे व्यायाम केल्याने एन्डोमॉर्फिन संप्रेरक स्रवते आणि त्यामुळे शरीराचे एकंदर तापमान वाढते, जे झोपेच्या वेळेपर्यंत कदाचित सर्वसाधारण होणार नाही आणि परिणाम झोपेवर होईल.



दुपारी आणि संध्याकाळी उशीरा चहा/काँफीचे सेवन टाळावे, त्यामुळे व्यवस्थित झोप लागण्यात अडथळा निर्माण होऊ शकतो.



झोपण्यापुर्वी तासभर आधी कोमट पाण्याने अंघोळ करावी- त्याचा फायदा शरीराचे तापमान बदलते, त्यामुळे शरीराला झोपायचे संकेत मिळतात.



ध्यानधारणा, वाचन, हलके ताणाचे व्यायाम, लैंगिक संबंध, आरामाचे चालणे याचाही फायदा होऊ शकतो.



झोपण्याच्या वेळेपुर्वी तरल पदार्थांचे सेवन कमी प्रमाणात करावे, त्यामुळे मूत्रप्रवृत्ती कमी होते.



रोज एकाच वेळी झोपा आणि उठा (आठवड्याच्या शेवटच्या दिवशीही)



खोलीत शक्यतो अंधार करावा (पडदे लावा, मोबाईल बंद करा) जेणेकरून मेलाटोनिनची निर्मिती अधिक होईल आणि झोपेला उत्तेजना मिळेल.



बेडरूममधील तापमान 18 अंश ते 22 अंश सेल्सिअस राखणे झोपेसाठी अनुकूल असते. त्यासाठी एसीची मदत घेतली पाहिजे असेही नाही. त्यामुळे शांत झोप लागण्यास मदत होईल.

# तणावाचे व्यवस्थापन



ताणतणाव ही शरीराची एक प्रतिक्रिया आहे, कोणत्याही प्रसंगी किंवा समस्येच्या वेळी आपल्याला खूप भारावून जायला होते किंवा असुरक्षिततेची भावना निर्माण होते तेव्हा ती उमटते. तणावाच्या कारणाशी नव्हे तर आपल्या प्रतिक्रियेशी त्याचा संबंध असतो. तणावाचा एक प्रसंग एकाला प्रोत्साहन देणारा तर दुसऱ्याला भारावून किंवा दडपून टाकणारा असू शकतो. तसेच आपल्या आयुष्यातून ताण संपूर्ण घालवणे शक्य नाही. म्हणून हे महत्त्वाचे आहे की त्याचे व्यवस्थापन इतक्या योग्य पद्धतीने करावे की त्याचा नकारात्मक परिणाम तुमच्या झोपेवर, पचनावर, हृदयावर आणि एकूणच संपूर्ण आरोग्यावर होऊ नये.

## तणावाच्या व्यवस्थापनाचे मार्ग



**नियंत्रणाबाहेरील गोष्टींची काळजी नको:** अनेक गोष्टी घडताहेत पण त्या सोडवणे तुमच्या ताकदीबाहेर आहे. ज्या गोष्टींवर नियंत्रण ठेवता येत नाही त्याची काळजी नको. प्रसंग आणि परिस्थितीविषयी माध्यमांतून दिसणाऱ्या गोष्टींची काळजी केल्याने काही उपयोग नाही. आपल्या स्वतःच्या मर्यादेत राहून काय करू शकतो त्यावर लक्ष केंद्रीत करा. आपल्या स्वतःच्या आरोग्याची काळजी घ्या. स्वतःच्या प्रतिकारक्षमतेबाबत तडजोड नाही हे देखील एक योगदानच असेल.



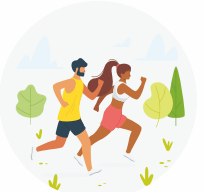
**सोशल मिडीया ब्रेक:** सोशल मिडीया किंवा समाजमाध्यमांवर जे पाहतो जे सर्व अचूक आहे असे मानणे गरजेचे नाही. माहिती चूक की बरोबर याची पडताळणी तुम्ही स्वतःही करू शकता आणि थोडा काळ या सर्व समाज माध्यमांपासून थोडे हटकून राहाणे चांगले. सोशल मिडीया अॅप काढून टाकले आणि थोडे दिवसांनी पुन्हा सोशल मिडीयावर आलात तर आपल्या हातून काही सुटलेय असं तुम्हाला वाटणार नाही.



**समस्येचे उत्तर शोधा:** एखाद्या प्रसंगात आपल्याला दडपण आल्यासारखे वाटत असेल तर, नियोजन करून लहान लहान पावले उचला. त्यामुळे आपल्याला आत्मविश्वास येईल आणि त्यामुळे विशिष्ट लक्ष्य साध्य करणे शक्य होईल. उदा. एखाद्या मोठ्या कर्जाचे हप्ते फेडायचा आर्थिक ताण आला असेल तर ते महिन्याच्या हप्त्यांमध्ये विभागून घ्या. बँकेशी हळूहळू कर्ज फेडण्याविषयी बोला किंवा कर्ज फेडण्यासाठी कोणाची मदत घेता येईल का हे पहा.



**मदत घ्या/ शोधा:** आपल्या समस्या सोडवता येत नसतील तर तज्ज्ञांची किंवा आपल्या जवळच्या व्यक्तींची मदत मागण्यात काहीच गैर नाही. त्यामुळे त्या समस्येकडे पाहण्याचा वेगळा दृष्टीकोन मिळू शकतो.



**नियमित व्यायाम:** व्यायामामुळे आपली मनोवस्था सुधारते, नियमित झोप लागते. सकारात्मक हार्मोन्सला चालना मिळते, वजन घटण्यास मदत होते आणि एकूणच आरोग्य सुधारते.



**ध्यानधारणेचा सराव:** ध्यानधारणेमुळे प्रतिकार क्षमता सुधारतेच पण झोपही नियमित होते, लक्ष केंद्रीत करता येते तसेच झीज भरून निघते. अगदी मूलभूत ध्यानधारणेची सुरवात पाच मिनिटांच्या प्राणायाम पासून करता येईल.

## असा करूया प्राणायाम 'फिटपेज'च्या साथीने

डोळे बंद करा आणि श्वासावर लक्ष केंद्रीत करा.

हाताचे तळवे आकाशाच्या दिशेने करून पंजे माडीवर ठेवा.

हाताचे तळवे आकाशाच्या दिशेने करून मांडीवर ठेवा. उजव्या किंवा डाव्या हाताचा वापर करून एकाआड एक नाकपुड्या बंद करा.

### व्यायाम प्रकार 1



1. दोन सेकंद श्वास घ्या
2. चार सेकंद श्वास रोखून धरा. (वैद्यकीय समस्या असणाऱ्यांनी श्वास रोखू नका)
3. दोन सेकंद श्वास सोडा
4. ही क्रिया दहा वेळा पुन्हा करा.

सुधारणा होईल तसे श्वास आत घेणे आणि बाहेर सोडणे याचा वेळ वाढवू शकता.

### व्यायाम प्रकार 2



1. उजव्या नाकपुडीने 2 अंक मोजपर्यंत नेहमीप्रमाणे श्वास घ्या.
2. डाव्या नाकपुडीने श्वास सोडा
3. आता डाव्या नाकपुडीने श्वास घ्या
4. उजव्या नाकपुडे श्वास सोडा.
5. ही क्रिया 10 वेळा पुन्हा करा
6. खोल श्वास घ्या
7. तोंडाने श्वास सोडत ओम म्हणा.
8. पाच वेळा ही क्रिया पुन्हा करा.

# शारिरीक तंदुरुस्ती

आठवड्यातून एकूण 150 मिनिटाचा व्यायाम हा हृदयाच्या आरोग्यासाठी चांगला असतो. मध्यम तीव्रतेचा (व्यायाम करताना पूर्ण वाक्य आपल्याला बोलता यायला हवे) 30 मिनिटांचा व्यायाम आठवड्यातील पाच दिवस व्हायला पाहिजे. लक्षात असू द्या व्यायाम म्हणजे तुमचा एकच आवडीचा व्यायामप्रकार करणे असे नाही. उदा. व्यायाम म्हणजे फक्त प्रत्येक वेळी दहा पुश अप्स आणि काही सिट अप्स काढणे इतकेच नाही. व्यायामाचे नियोजन पाळा.



## याची शिफारस केली जाते:

- तीस मिनिटे मध्यम तीव्रतेचा (व्यायाम करताना आपण पूर्ण वाक्य बोलू शकणे) व्यायाम व्हावा. आठवड्यात 150 मिनिटाचा व्यायाम होणे ही चांगली सुरुवात ठरू शकते.
- कमीत कमी दर तीस मिनिटांनी काही मिनिटांसाठी चालावे.



## फिटपेज सोबत घरच्या घरी व्हा फिट

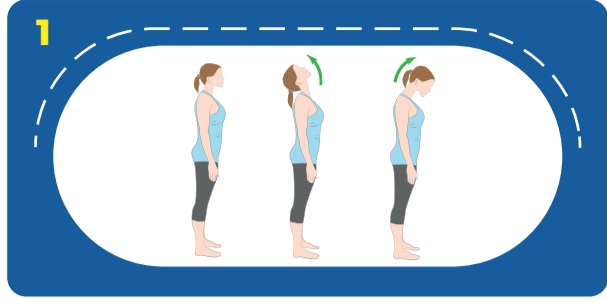
S M T W T F S

गेट लीन विथ फिटपेज	रेस्ट डे	मूव्ह विथ फिटपेज	कोअर करेक्ट विथ फिटपेज	मूव्ह विथ फिटपेज	गेट लीन विथ फिटपेज	फिट योगी
-----------------------	----------	---------------------	---------------------------	---------------------	-----------------------	----------

# गेट लीन विथ फिटपेज

## वॉर्म अप

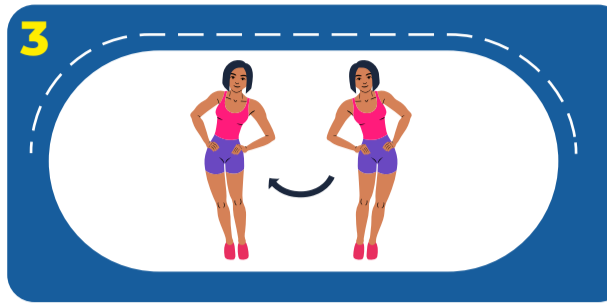
5x2 - Standing neck bends



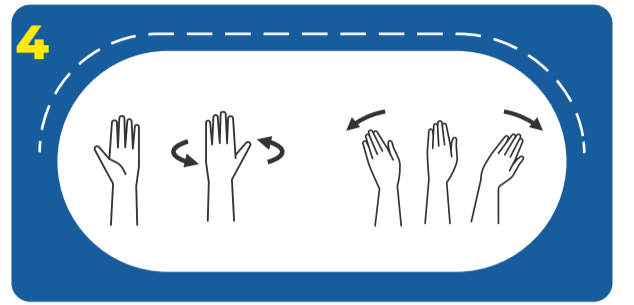
5x2 - Standing crossover toe touches



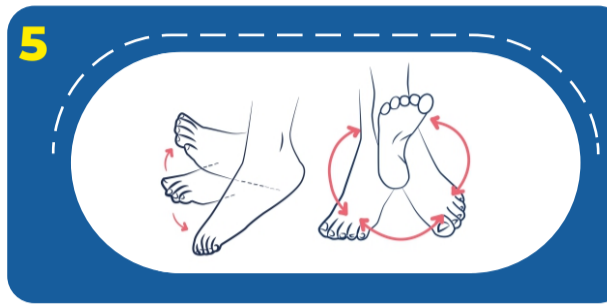
5x2 - Hip rotations each side



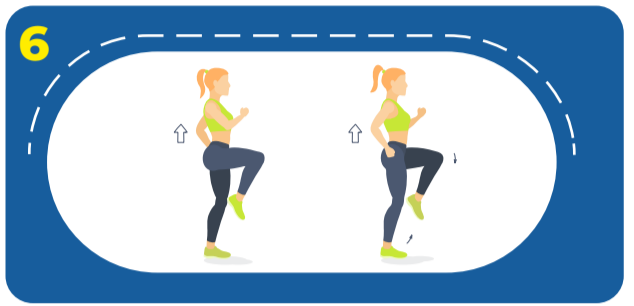
5x2 - Wrist rotations each side



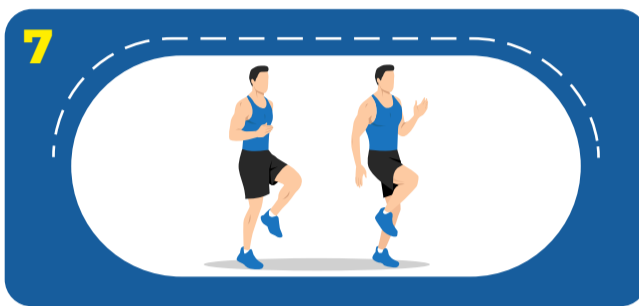
5x2 - Ankle rotations each side



30 sec x2 - March



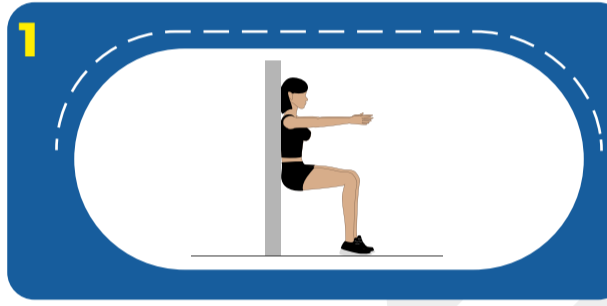
30 sec x2 - High knees



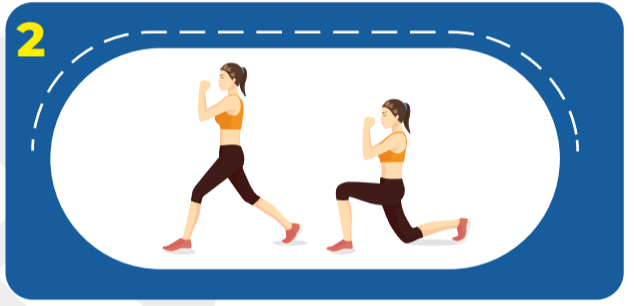
## वर्क आउट

एका पाठोपाठ न थांबता सात व्यायामाचे एक सर्किट करायचे आहे. एक सर्किट पूर्ण झाले की २ मिनिटांचा विराम घ्या. २-३ वेळा सर्किट व्यायाम करावा.

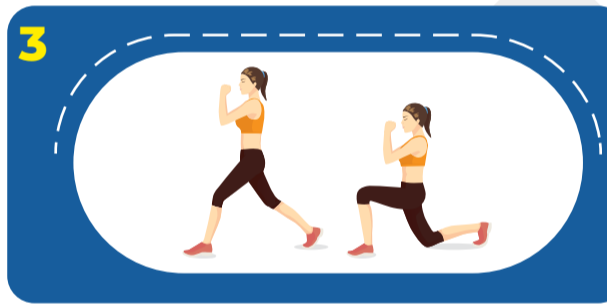
30 sec Wall sits



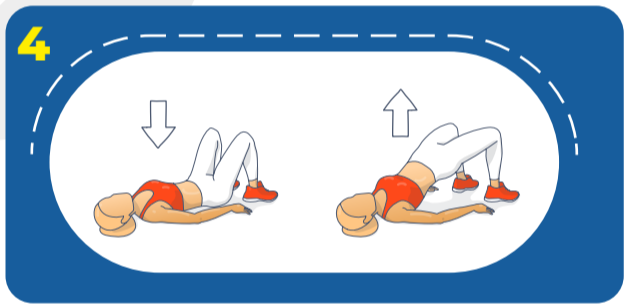
10 Static lunges (right)



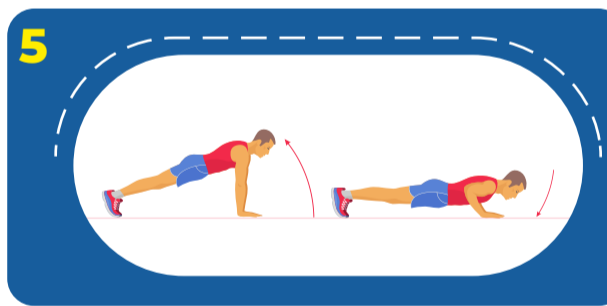
10 Static lunges (left)



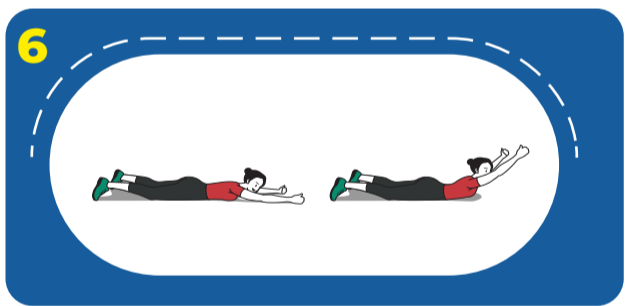
12 Bridges



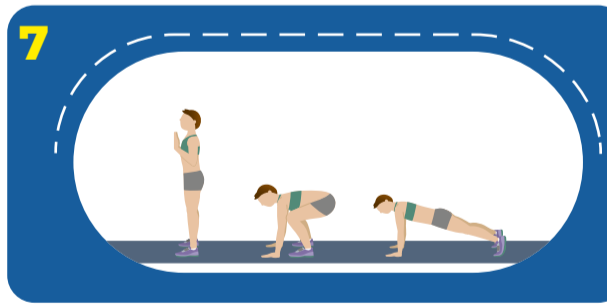
10 Push-ups



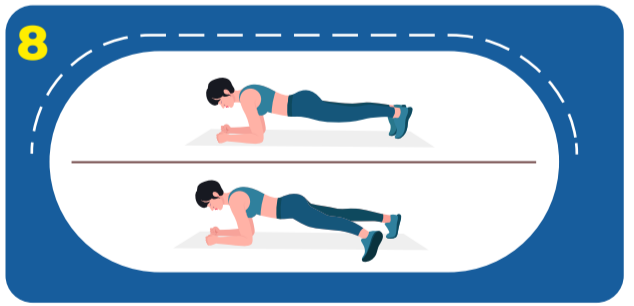
10 Prone Y raises



10 Half burpees



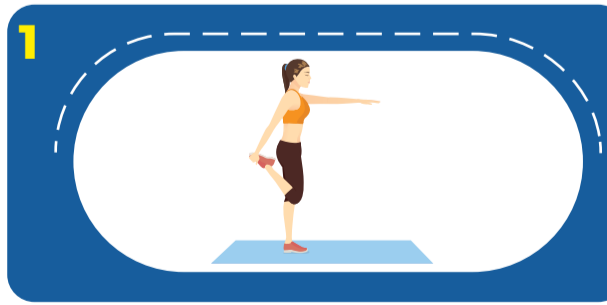
30 sec Plank toe taps



## कुलडाऊन स्ट्रेचेस

प्रत्येक मुद्रेत १५ ते ३० सेकंदांपर्यंत थांबावे आणि हळुहळू पण खोल श्वास घ्यावा.

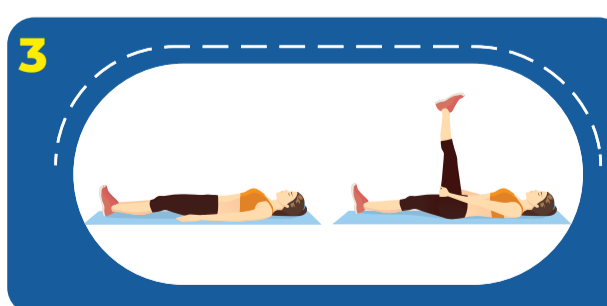
Quad stretch



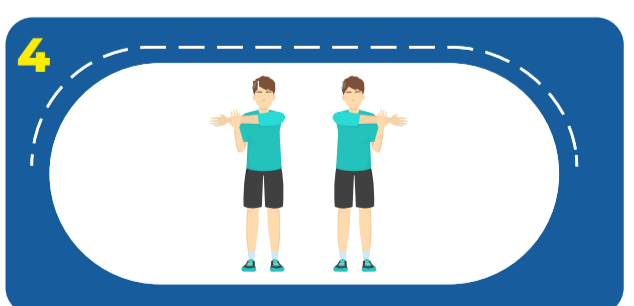
Glute stretch



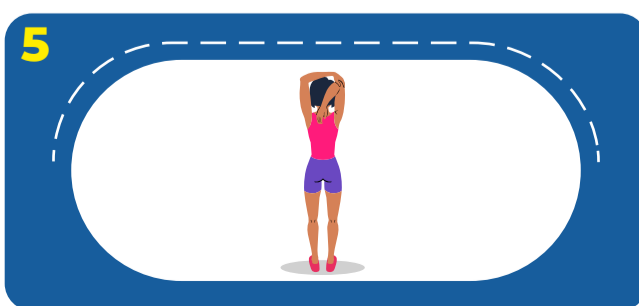
Lying hamstring stretch



Cross body shoulder stretch



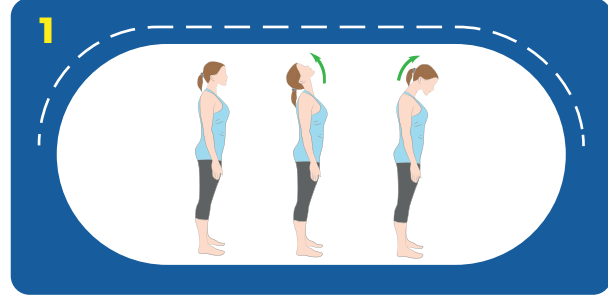
Overhead tricep stretch



## कोअर करेक्ट विथ फिटपेज

### वॉर्म अप

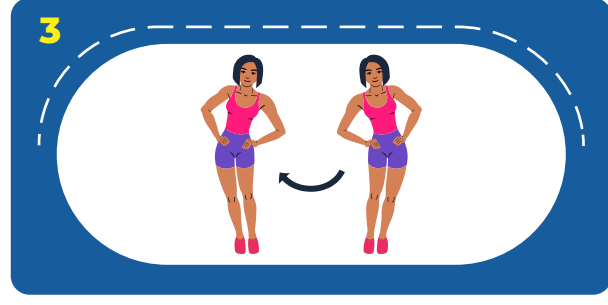
5x2 - Standing neck bends



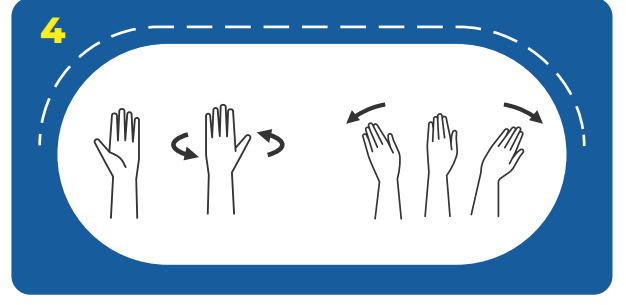
5x2 - Standing crossover toe touches



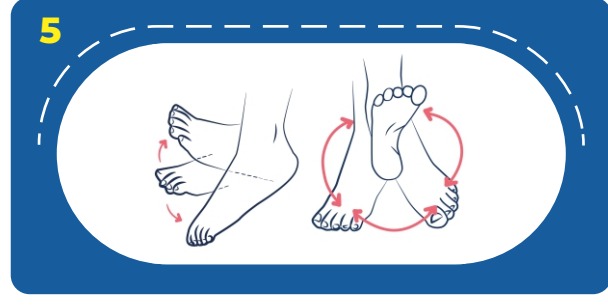
5x2 - Hip rotations each side



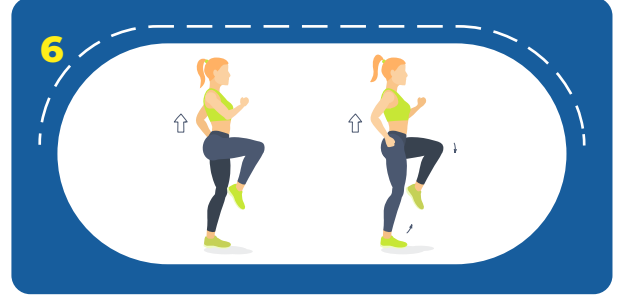
5x2 - Wrist rotations each side



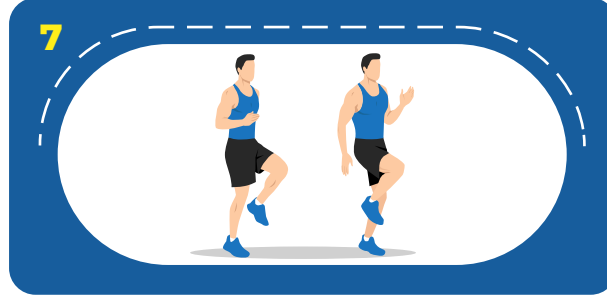
5x2 - Ankle rotations each side



30 sec x2 - March



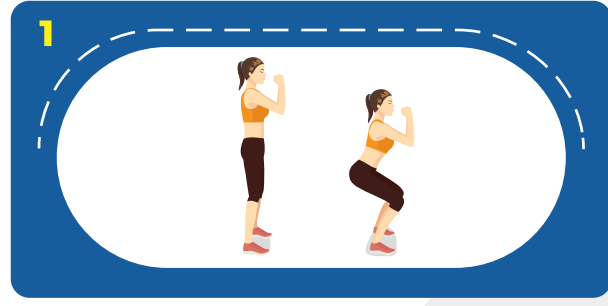
30 sec x2 - High knees



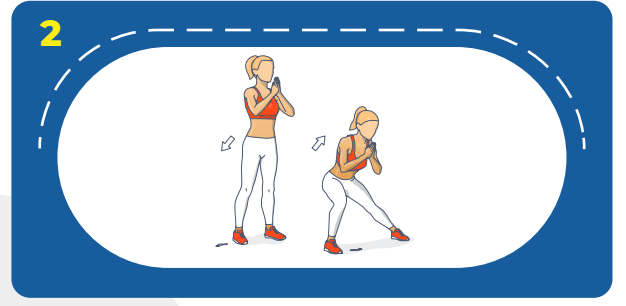
### वर्क आउट

हे सात व्यायाम एका पाठोपाठ एक करावेत, हे वर्तुळ दोन तीन वेळा करावे. एका राउंड नंतर दोन मिनिटांची विश्रांती घ्यावी.

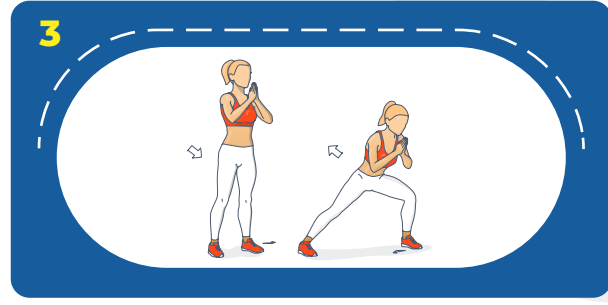
10 Mini squats



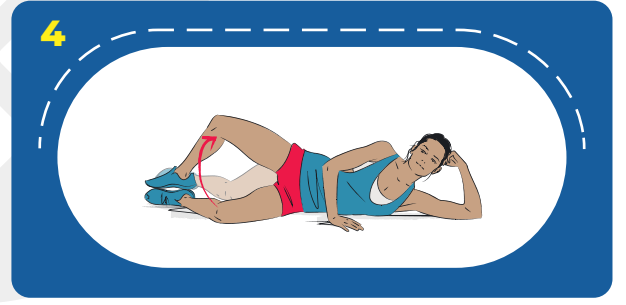
10 Side lunges (right)



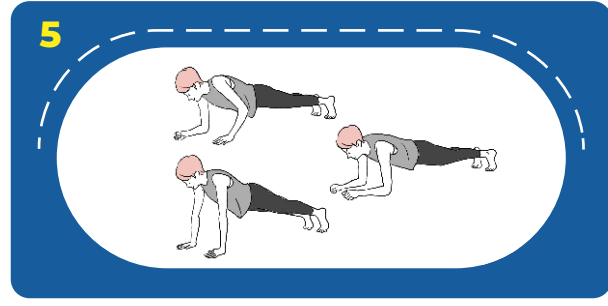
10 Side lunges (left)



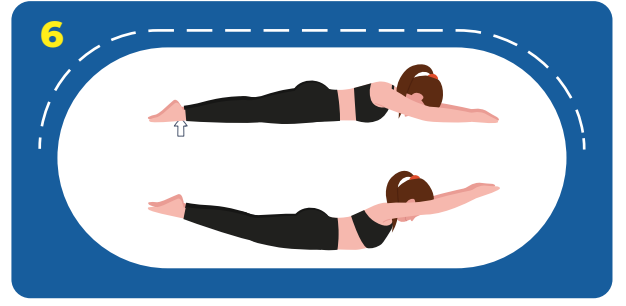
10 Clams



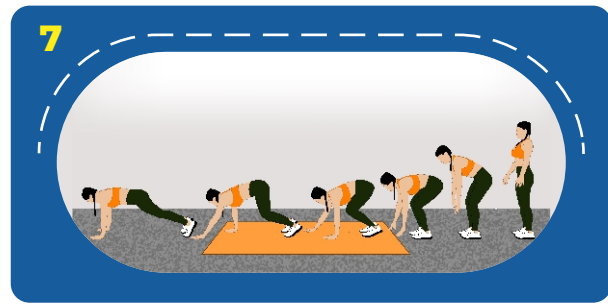
10 Plank to push-up



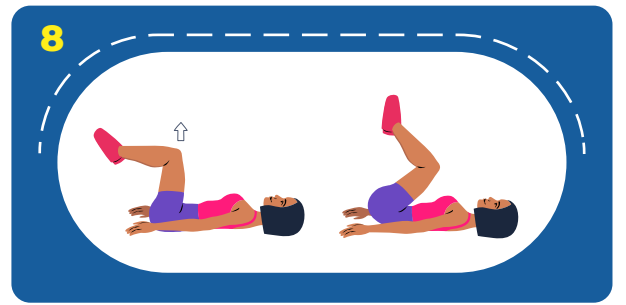
10 Supermans



10 Inchworm



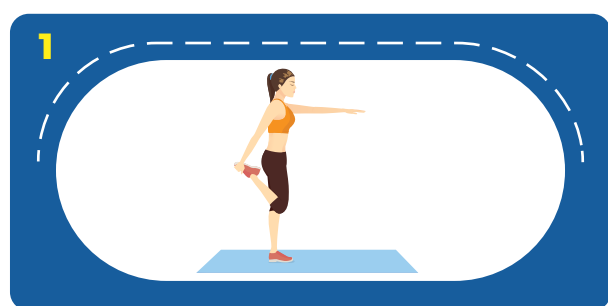
10 Reverse crunches



### कुलडाऊन स्ट्रेचेस

प्रत्येक स्ट्रेच किमान १५ ते ३० सेकंदासाठी रोखून धरावा. उजव्या आणि डाव्या दोन्ही बाजूला करावे.

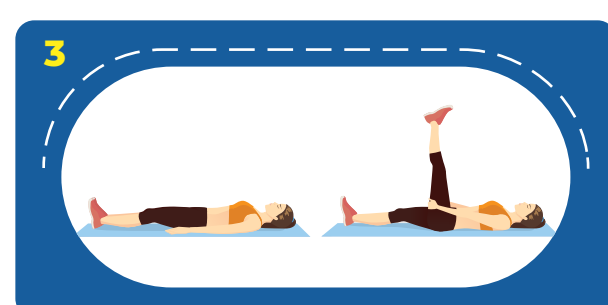
Quad stretch



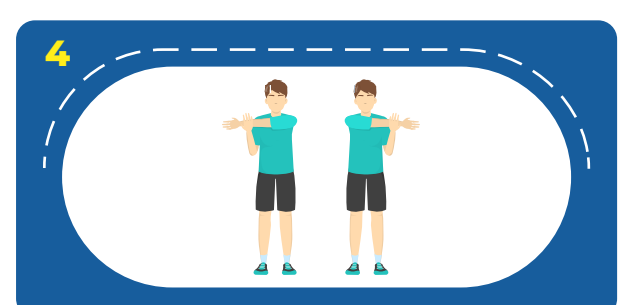
Glute stretch



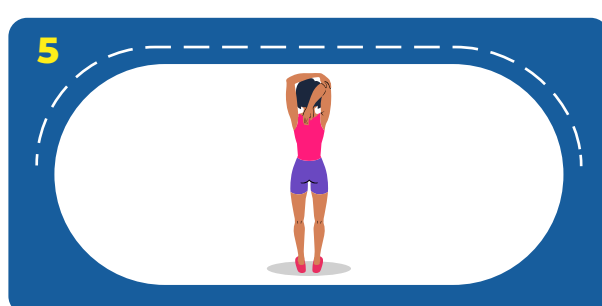
Lying hamstring stretch



Cross body shoulder stretch



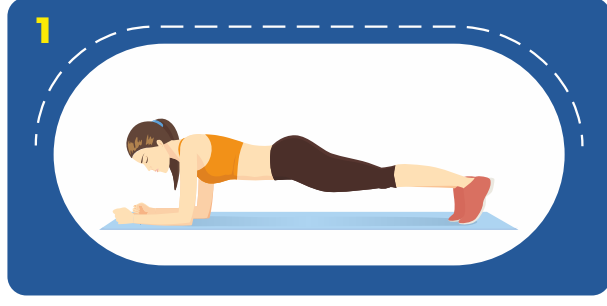
Overhead tricep stretch



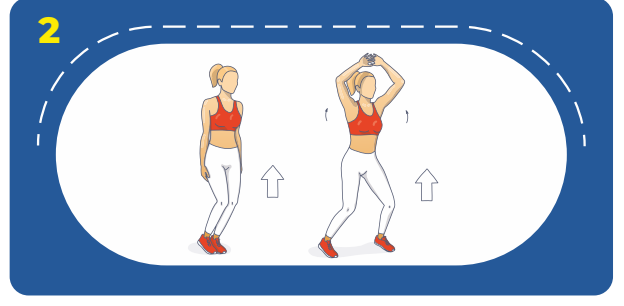
## मूढ विथ फिटपेज

### वार्मअप

Plank hold for 30 sec

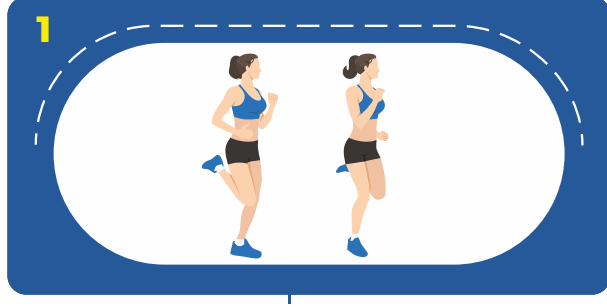


Jumping jacks 30 sec



### मुख्य वर्क आउट

Jog on the spot - 2 minutes



Run on the spot - 2 minutes

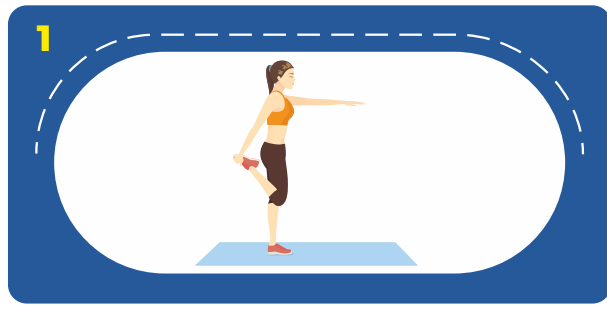


पाच वेळा रिपीट करावे.

### कुलडाऊन स्ट्रेचेस

प्रत्येक स्ट्रेच किमान १५ ते ३० सेकंदासाठी रोखून धरावा. उजव्या आणि डाव्या दोन्ही बाजूला करावे.

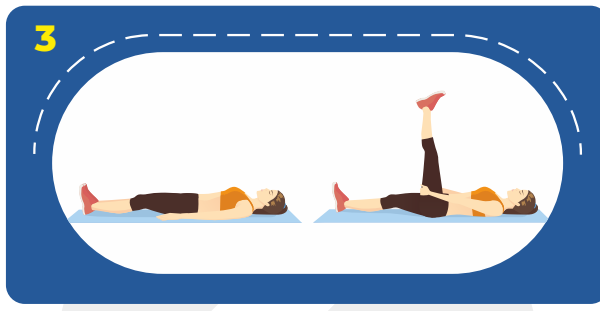
Quad stretch



Glute stretch



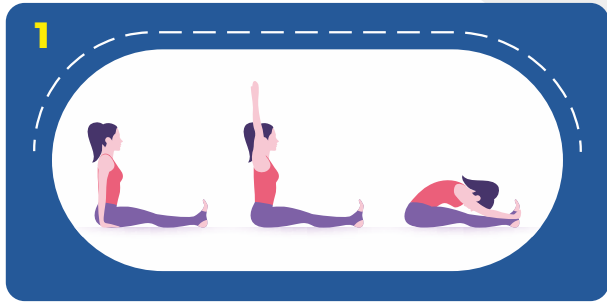
Lying hamstring stretch



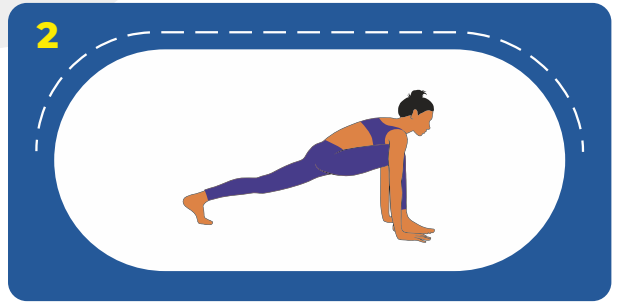
### फिट योगी

प्रत्येक मुद्रा १५ सेकंदासाठी करावी.

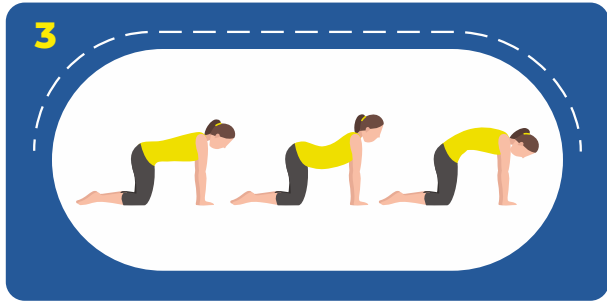
Forward bend pose



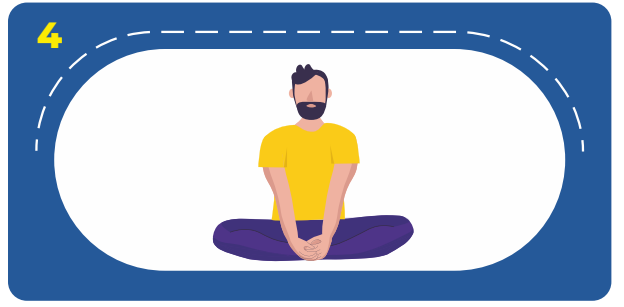
Lizard pose



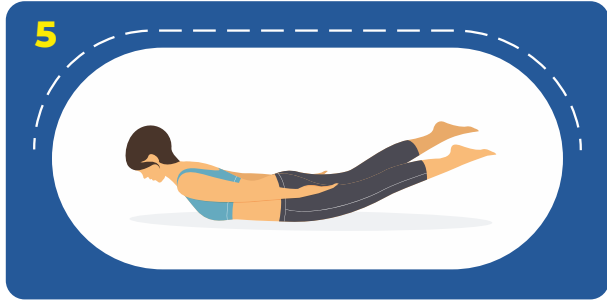
Cat-camel pose



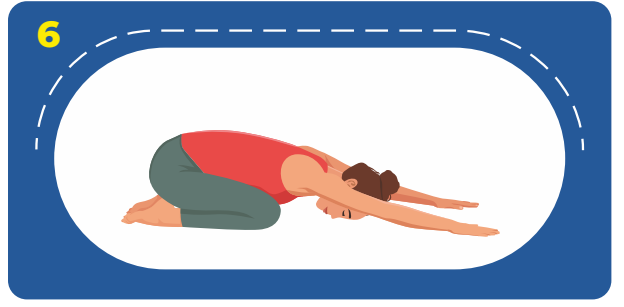
Butterfly pose



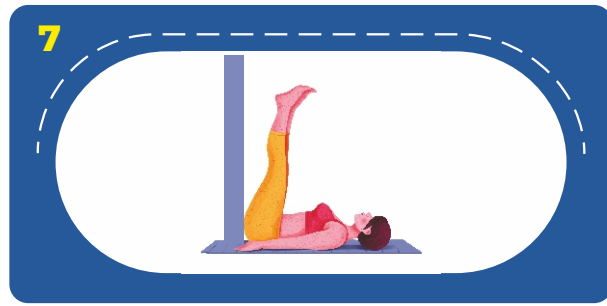
Locust pose



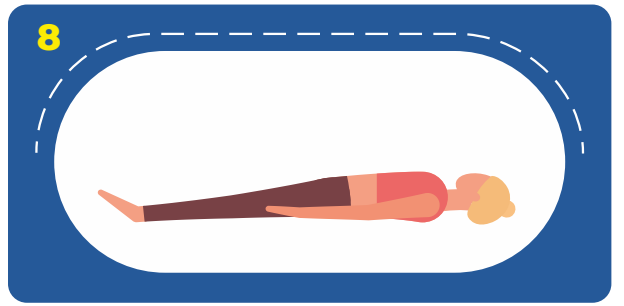
Child pose



Legs on wall pose



Corpse pose





# आजवरचा तंदुरुस्तीचा प्रवास...

एका लहानशा गावात विटीदांडू खेळत मी वाढलो, कालव्याशेजारी असलेल्या शाळेत खताच्या पोत्यावर बसून आम्ही शिकत होतो. मी चौदा वर्षाचा होईपर्यंत म्हशी चरायला न्यायच्या, शेणी गोळा करायच्या ही आमची दिनचर्या होती. मला आणि माझ्या भावाला जवळच्या शहरात शिकायला पाठवण्यासाठी अडचणीचे अनेक डोंगर पार केले.

स्पर्धेच्या शेवटी मिळणाऱ्या मिठाई आणि सामोश्यासाठी मी बहुतेक सर्व खेळाच्या स्पर्धेत सहभागी व्हायचो. मी 800 मीटर आणि 5 किलोमीटर धावण्याची शर्यत विद्यापीठात असताना जिंकलो. 22 वर्षांचा असताना सुरक्षा रक्षक म्हणून काम केले आणि इंग्रजी बोलायला शिकलो. 'फिटपेज'चे स्वप्न सत्यात उतरण्यापूर्वी रिलायन्स, मॉर्गन स्टॅनले, गोल्डमन सॅक्स आणि एपीग्लोबाले या कंपन्यांमध्ये 17 वर्षे नोकरी केली. मलाशिकागो बूथ मध्ये जाऊन शिकण्याची संधी मिळाली ती 'गोल्डमॅन सॅक्स'ने दिलेल्या शिष्यवृत्तीमुळे, त्याबद्दल मी त्यांचा ऋणी आहे.

फिटनेस क्षेत्रातील माझा प्रवास अनेक अनुभव, शिक्षण, प्रयोग आणि अपयश या मार्गांनी झाला आहे. मी 2004 मध्ये जेव्हा सुरुवात केली तेव्हा पिझ्झा, बर्गर, कोला आणि इतर फास्ट फूडवर तुटून पडत असे. हे पदार्थ समृद्धीची खूण आहेत. परिणामतः माझे वजनाने 54 किलोपासून 93 किलोची समृद्धी गाठली, जी माझ्या स्थूलतेची खूण होती. माझे आईवडीलही वजनकाट्यावर समृद्ध दिसू लागले.

त्यावेळी मी ज्या कंपनीत काम करत होतो त्यांच्याकडे वार्षिक आरोग्य तपासणी कार्यक्रम होता. मला ही कल्पनाच खूप आवडून गेली म्हणून मी माझ्या संपूर्ण कुटुंबालाच तपासणीसाठी घेऊन गेलो. आरोग्याचा हरेक निकष हा पातळीबाहेर होता. बर्गर्स आणि पिझ्झा यांनी त्यांचे काम केले होते. आताचा मार्ग थेट डॉक्टरांकडे घेऊन जाणारा होता. पण.. आम्ही मात्र हा प्रश्न वेगळ्या पद्धतीने सोडवायचा ठरवला आणि औषधांच्या वाटे न जाता तंदुरुस्तीच्या मार्गाने जायचे ठरवले.

## विकास सिंग

संस्थापक आणि सिडओ, फिटपेज

## 'फिटपेज'कडे नेणारा मार्ग



तंदुरुस्तीचा माझा स्वतःचा प्रवास हा अनुभवांतून साकारला होता आणि त्याचे प्रत्यक्ष परिणामही दिसून आले. या सर्व प्रवासादरम्यान मी काय शिकलो तर, तुम्ही पुरेशी हालचाल (व्यायाम) केली, विचारपूर्वक आहार घेतला आणि शांत झोप घेतली तर आपले शरीर आणि शरीरावर नियंत्रण ठेवणारे मन दोन्ही तंदुरुस्त राहू शकते. हे सिद्ध करणारी पुरेशी माहिती उपलब्धही आहे आणि तरीही आपण तंदुरुस्तीच्या या मूलभूत आणि अत्यंत शक्तीशाली आधारस्तंभांकडे दुर्लक्ष करतो.

कार्डिओव्हॅस्कुलर (हृदयाची तंदुरुस्ती) फिटनेस, म्हणजेच कार्डिओरेस्पिरेटरी फिटनेस किंवा तंदुरुस्ती हा तंदुरुस्त हृदय, फुफ्फुस आणि रक्तवाहिन्या यांचा पाया किंवा केंद्र आहे. शरीराची ही संपूर्ण प्रणाली तंदुरुस्त ठेवणे हा फिटपेज मूळ उद्देश आहे. कार्डिओरेस्पिरेटरी तंदुरुस्तीशी निगडित का आणि कसे या सर्व प्रश्नांची उत्तरे समजून घेणे आणि तंदुरुस्तीचे उद्दिष्ट गाठणे ह्या शिक्षणासाठी वापर करणे हाच फिटपेज ही संस्था सुरु करण्यामागचे उद्दिष्ट आहे. फेब्रुवारी 2021 च्या शेवटी 'फिटपेज'ने याचा एक प्लॅटफॉर्म तयार केला आहे. ट्रेनिंग आणि न्यूट्रिशन प्लॅटफॉर्मचे काम सुरु आहे आणि मे महिन्यात ते देखील सर्वांना उपलब्ध होईल.

'फिटपेज'ने जगभरातील खूप चांगल्या वैज्ञानिक, डॉक्टर, खेळाडू, पोषणतज्ज्ञ आणि संशोधकांच्या मदतीने तंदुरुस्तीसाठी काम सुरु केले आहे. माझे उद्दिष्ट एकच आहे की तंदुरुस्तीचे ज्ञान आणि विज्ञान आपल्या भाषेत आपल्यापर्यंत पोहोचवावे त्यामुळे प्रत्येकाचे संपूर्ण आरोग्य आणि तंदुरुस्ती वाढेल, सुधारेल.