

## आहार की दिनचर्या

सुबह 5-6 बजे के बीच उठ जायें।

फिर प्रथम कार्य ब्रश के बाद का – उषःपान (गुनगुना) थोड़ी देर भ्रमण करें।

चार पांच भीगे हुए बादाम छिल्का उतारकर लें।

प्रातः एक सेव और अश्वगंधा के कम से कम पांच पत्ते चबा-चबाकर खायें  
थोड़ी देर बाद – व्यायाम (आसन, प्राणायाम, सूर्य नमस्कार, यौगिक जौगिंग आदि)  
नाश्ता (अच्छा पेट भरके, सबसे भारी)

दलिया, अंकुरित, जौ ओट्स, पुष्टाहार दलिया, वेजीटेबल दलिया, पोहा या उपमा।

फल का रस (कोशिश करें नाशपाती या नाक का, न मिल सके तो कोई और)

दो गिलास पानी थोड़ी-थोड़ी देर में

फिर भी और कुछ लेना हो तो मौसमी फल लेवें कोई भी एक पीस

दिन का खाना, नाश्ते से हल्का

सलाद (खीरा, टमाटर आदि) की प्लेट पेट भर कर

फिर भी भूख लगे तो आधा घण्टा बाद अलसी मिली हुई एक रोटी लें साथ में लॉकी या तोरई की सब्जी लें, जिस सब्जी को कम पकायें।

दिन के खाने के बाद कुछ देर बाईं करवट आराम लें।

खाने के दो घण्टे बाद दिन में चाहें तो ग्रीन टी ले सकते हैं।

रात का खाना दिन से भी आधा

वही सिस्टम दिन की तरह लेकिन दिन से आधा खायें

रात के खाने के बाद पांच सौ कदम टहलें अर्थात् 10 मिनट आराम से टहलें।

सामान्य नियम :-

जब भी पानी पियें गुनगुना पानी ही पीयें

खाने को अच्छी तरह से चबा-चबाकर खायें, कम से कम 25-30 बार एक कौर को चबायें।

खाने से एक घण्टे बाद पानी लेवें, जब फिर कभी लिक्विड लेना हो तो लॉकी रस, पालक रस, नीबूपानी, नारियल पानी में से कोई एक लेवें।

ऋतुचर्या का विशेष ध्यान रखें, विरुद्ध आहार, हितकारी संयोग का भी ध्यान रखें।

अपथ्य (नहीं लेना) :-

नमकीन, अचार, बिस्कुट, बेकरी प्रोडक्ट्स, जंक व फास्ट फूड बिल्कुल नहीं लेने।

चाय कॉफी बंद, तला हुआ बंद, नमक व अन्य मसालों को भी कम रखें।

मैदा, ब्रेड ब्राउन व व्हाईट, चने, राजमा, गोबी, आलू की सब्जी व चावल न खायें।

मीठा किसी भी तरह से नहीं।

रिफाईन कुछ नहीं खाना।

पैकड फूड्स एण्ड ड्रिंक्स।