[redacted]

[redacted]

[redacted]

1. [redacted]
2. [redacted]
3. [redacted]
4. [redacted]
5. [redacted]
6. [redacted]
7. [redacted]
8. [redacted]
9. [redacted]
10. [redacted]

৭. যতদিন পেটের মেদ না কমবে ততদিন নন-ভেজ খাদ্য অর্থাৎ মাংস, মাছ, ডিম, দুধ বাদ দিতে হবে। তবে মাছের টুকরোর চামড়া ফেলে খাওয়া যেতেই পারে।

৮. প্রতিদিন সকাল এবং বিকাল এই দুই সময়ে ফল ও সবজি খান। তবে এক্ষেত্রে পানি জাতীয় ফল বাছাই করুন। এই অভ্যাসটি আপনার দেহে এন্টিঅক্সিডেন্ট, ভিটামিন এবং খনিজলবণ এর ঘাটতি পূরণ করবে।

সবকিছু করার পরেও আপনাকে যা করতে হবে তাহলো ব্যায়াম। মেদ কমাতে ব্যায়ামের বিকল্প নেই। শরীরকে ঠিক রাখতে প্রতিনিয়ত ব্যায়াম করতে হবে।