



1 महीने में वजन घटाने के लिए जबरदस्त भारतीय डाइट प्लान (महिलाओं के लिए)

www.ironwilworkout.com

दोस्त, अगर आप सचमुच 1 महीने में 4-7 किलो तक असली फैट घटाना चाहती हैं, तो ये डाइट प्लान आपके लिए गेम-चेंजर साबित होगा! ये कोई भूखा मारने वाला प्लान नहीं है, बल्कि देसी स्वाद से भरपूर, हेल्दी और साइंटिफिक तरीके से तैयार किया गया चार्ट है जो आपकी मेटाबॉलिज्म को बूस्ट करेगा, भूख को कंट्रोल रखेगा और शरीर को सारी जरूरी पोषक चीजें देगा। सुबह उठते ही एनर्जी फुल, दिन भर एक्टिव फीलिंग और रात में गहरी नींद – यही इस डाइट का कमाल है! हर बाइट में आपको अपना पसंदीदा भारतीय खाना मिलेगा – रोटी, दाल, सब्जी, दही, चाय-कॉफी सब कुछ, बस सही मात्रा और सही टाइमिंग के साथ। 30 दिन लगातार फॉलो करोगी तो न सिर्फ वजन कम होगा, बल्कि कमर पतली, चेहरा ग्लो करेगा और कॉन्फिडेंस लेवल स्काई हाई हो जाएगा! बस एक बार ठान लो – “ये महीना मेरा बॉडी ट्रांसफॉर्मेशन महीना है!” तैयार हो ना? चलो शुरू करते हैं!

Important Instructions & Cautions (English + हिंदी)

Meal Timing & Gap (बहुत जरूरी):

- सुबह 7:00 – 8:00 बजे तक खाली पेट गुनगुना पानी + नींबू
- Breakfast: 8:30 – 9:00 AM
- Mid-Morning: 11:00 AM
- Lunch: 1:30 – 2:00 PM
- Evening Snack: 4:30 – 5:00 PM
- Dinner: 7:30 – 8:00 PM (रात 8 बजे के बाद कुछ नहीं खाना) ⇒ हर meal के बीच 2.5–3 घंटे का gap रखें।

Water Intake: दिन में कम से कम 3.5–4 लीटर पानी पिएं।

- सुबह उठते ही 2 गिलास गुनगुना पानी + आधा नींबू
- हर meal से 30 मिनट पहले और 1 घंटे बाद तक पानी न पिएं
- दिन भर में ग्रीन टी/ब्लैक कॉफी (बिना चीनी) 2-3 कप ले सकती हैं

<https://ironwilworkout.com/>

Cautions (सावधानी):

- अगर आपको थायरॉइड, PCOD, डायबिटीज, प्रेग्रेसी, ब्रेस्टफीडिंग या कोई गंभीर बीमारी है तो डॉक्टर/डायटीशियन से जरूर सलाह लें।
- पहले 3-4 दिन भूख ज्यादा लग सकती है – धैर्य रखें, ये नॉर्मल है।
- बिल्कुल भी चीनी, मैदा, तले हुए, प्रोसेस्ड फूड, कोल्ड ड्रिंक, आइसक्रीम नहीं।
- रोज 45 मिनट तेज चलना या कोई वर्कआउट जरूर करें।

30 दिनों का जबरदस्त भारतीय डाइट चार्ट

(हर दिन अलग-अलग वैरायटी, बोर नहीं होंगी)

Day 1-7 (Week 1) Breakfast: 2 बेसन-पालक का चीला + 1 कटोरी दही (बिना चीनी) + ग्रीन चटनी Mid-Morning: 1 सेब + 8 बादाम Lunch: 1 कटोरी दाल (अरहर/मूंग) + 1 मल्टीग्रेन रोटी + भरवा भिंडी/तुरई की सब्जी + सलाद Evening: ग्रीन टी + 1 मुट्ठी भुना चना + खीरा Dinner: 1 कटोरी वेजिटेबल ओट्स/वेज दलिया + 1 कटोरी दही

Day 8-14 (Week 2) Breakfast: 2 मूंग दाल चीला + टमाटर चटनी + 1 उबला अंडा (या 50g पनीर) Mid-Morning: 1 संतरा या मौसमी + 4 अखरोट Lunch: 1 कटोरी राजमा/छोले + 1 मल्टीग्रेन रोटी + पालक/मेथी की सब्जी + सलाद Evening: ब्लैक कॉफी + 1 मुट्ठी मखाना Dinner: ग्रिल्ड पनीर/सोया चंक्स सलाद + 1 कटोरी वेज सूप

Day 15-21 (Week 3) Breakfast: 1 कटोरी वेज पोहा (कम तेल) + 1 ग्लास छाछ Mid-Morning: 1 नाशपाती + 10 काजू Lunch: 1 कटोरी मिक्स दाल + 2 ज्वार/बाजरा रोटी + लौकी/परवल सब्जी + सलाद Evening: ग्रीन टी + 1 खाखरा Dinner: 1 कटोरी ब्राउन राइस खिचड़ी + दही + सलाद

Day 22-30 (Week 4) Breakfast: 2 पनीर स्टफ्ड मूली/गोभी पराठा (बिना घी, तवे पर) + दही Mid-Morning: 1 अमरूद + 5 अखरोट Lunch: 1 कटोरी लोबिया/काला चना + 1 मल्टीग्रेन रोटी + बैंगन भर्ता + सलाद Evening: लेमन ग्रीन टी + 1 मुट्ठी भुने मटर Dinner: 100g ग्रिल्ड चिकन/फिश (वेज के लिए पनीर) + ढेर सारा सलाद + 1 कटोरी सूप

Cheat Meal (केवल 1 बार महीने में)

Day 15 या Day 25 को आप 1 छोटी प्लेट अपनी पसंदीदा मिठाई या 1 समोसा ले सकती हैं (बस एक ही!)

Final Disclaimer

यह डाइट प्लान सामान्य महिलाओं के लिए तैयार किया गया है। हर व्यक्ति का शरीर अलग होता है। वजन घटने की गति उम्र, मेटाबॉलिज्म, हार्मोनल स्थिति और व्यायाम पर निर्भर करती है। कोई भी नया डाइट शुरू करने से पहले अपने डॉक्टर या सर्टिफाइड डायटीशियन से परामर्श जरूर कर लें। हम किसी भी तरह की स्वास्थ्य समस्या के लिए जिम्मेदार नहीं हैं।

<https://ironwilworkout.com/>

अब बस इतना करना है – प्रिंट करो, फ्रिज पर चिपकाओ और 30 दिन लग जाओ! आप जरूर कामयाब होंगी! All the best, champion! ♥

<https://ironwilworkout.com/>