

ஜீனியர் மாஸ்டர்

அக்டோபர் 2024 Vol : 22, Issue: 7 ₹ 40/-

ஆண்களுக்கான 'அடலஸ்'

ஒருவரின் சரியான
உடற்பயிற்சிக்கு
முறையான
கண்காணிப்பு
அவசியம்!

வார்ப்பும் அப்-ன்
சிறப்புகள்!

ஆண்கள்
அலமாரியில்
வைத்திருக்க
வேண்டிய
10 ஃபேஷன்
வொருட்கள்

 **SHOP NOW**

MDB[®]
MASTER DREAM BODIES
www.masterdreambodies.com

Call  **+91 90030 15957**

HELPS IN
Muscle
BUILDING

#MasterDreamBodies




 **VISIT OUR STORE**

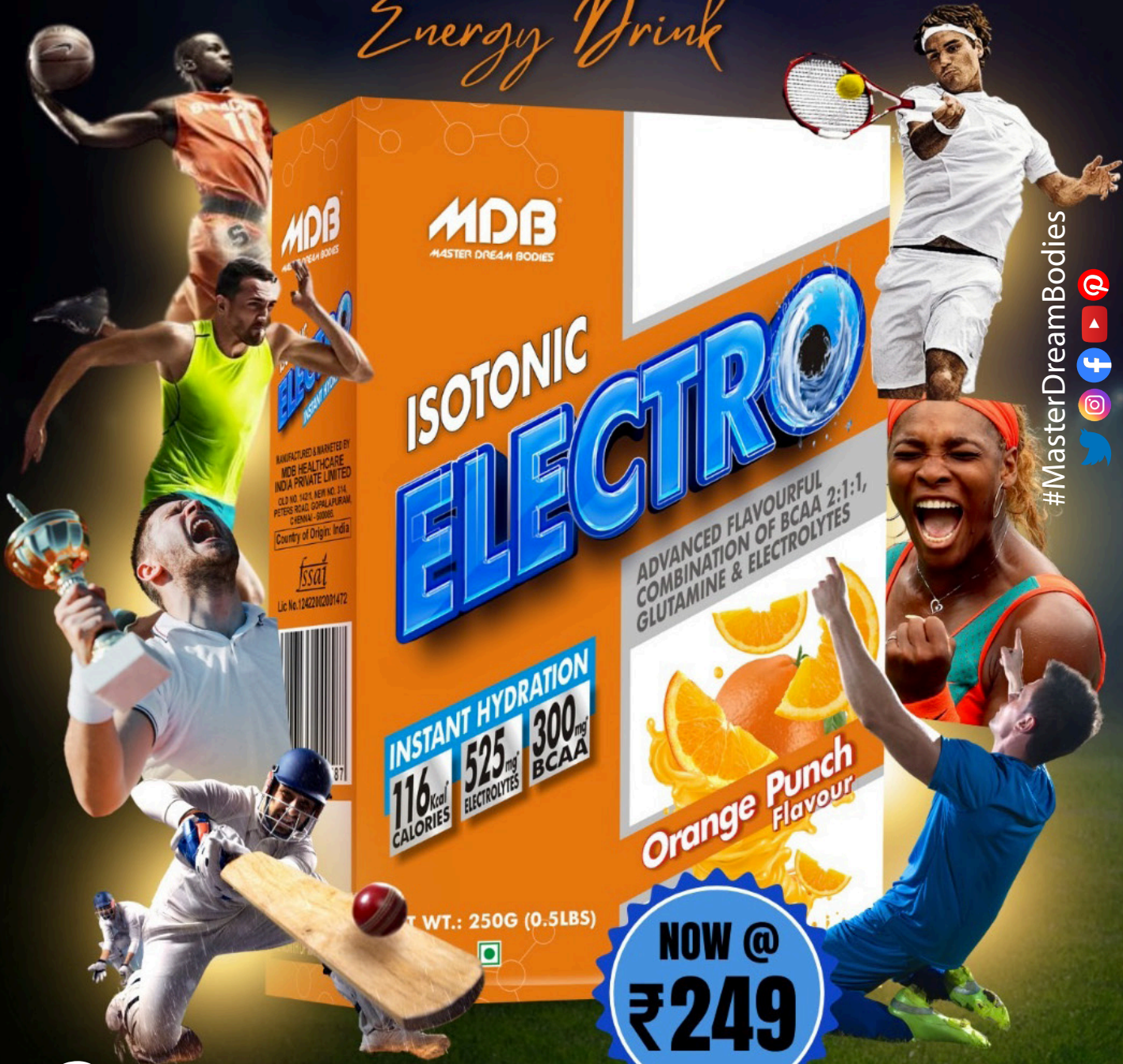
& Grab the Exclusive Offers

MDB HEALTHCARE INDIA PVT. LTD.
Old No. 142/1, New No. 314, 1st Floor,
Peters Road, Gopalapuram,
Chennai - 600086.

*Conditions Apply

INSTANT HYDRATION

Energy Drink



MANUFACTURED & MARKETING BY
MDB HEALTHCARE
INDIA PRIVATE LIMITED
OLD NO. 142/1, NEW NO. 314,
PETERS ROAD, GOPALAPURAM,
CHENNAI - 600086.
Country of Origin: India

Fssai
Lic No. 12422N2001472



INSTANT HYDRATION
116 Kcal
CALORIES
525 mg
ELECTROLYTES
300 mg
BCAA

ADVANCED FLAVOURFUL
COMBINATION OF BCAA 2:1:1,
GLUTAMINE & ELECTROLYTES

Orange Punch
Flavour

NET WT.: 250G (0.5LBS)

NOW @
₹249

 **VISIT OUR STORE**

& Grab the Exclusive Offers

MDB HEALTHCARE INDIA PVT. LTD.
Old No. 142/1, New No. 314, 1st Floor,
Peters Road, Gopalapuram,
Chennai - 600086.

*Conditions Apply ³



ஸ்ரீ பூர்ணகலா புஷ்பகலா சமேத ஸ்ரீ வீரபெருமாள் சுவாமி துணை

ஜூனியர் மாஸ்டர்

அக்டோபர் 2024 ₹40/- ஆண்களுக்கான அடலை

ஆசிரியர் & பதிப்பாளர்

இராஜவேல் வீரப்பெருமாள்

பொறுப்பாசிரியர்: A.மலையமான்

நிர்வாக ஆசிரியர்

ஆ.வீ.முத்துப்பாண்டி

டிசைனர்: விக்னேஷ்

அலுவலக முகவரி

JUNIOR MASTER

Old No. 142/1, New No: 314,

Peters Road, Gopalapuram,
chennai - 600086. Cell: 95662 90169

Email: juniormastermag@gmail.com

ஜூனியர் மாஸ்டரில் வரும் கட்டுரைகள், கதைகள் மற்றும் அனைத்துப் பகுதிகளையும் மறுபதிப்பு செய்ய தடை செய்யப்படுகிறது.

ஜூனியர் மாஸ்டரில் வெளிவரும் உடற்பயிற்சித் திட்டங்கள், உணவு, மருத்துவ ஆலோசனைகளைத் தொடங்கும் முன்னர் மருத்துவரின் ஆலோசனையைப் பெற அறிவுறுத்துகிறோம். பயிற்சிகள், உணவு முறைகளைத் தவறான முறையில் பின்பற்றுவதனால் ஏற்படும் விளைவுகளுக்கு ஆசிரியர் குழுவோ, வெளியிடுபவரோ பொறுப்பேற்க இயலாது. கதைகள் மற்றும் கட்டுரைகளைத் தபால் மூலமே அனுப்ப வேண்டும். அவற்றைப் பிரசுரிக்கவோ, திருத்தவோ அல்லது நிராகரிக்கவோ ஆசிரியருக்கு முழு உரிமை உண்டு. விளம்பர வாசகங்கள் பத்திரிகையின் சொந்தக் கருத்தல்ல. அனைத்து வழக்குகளும் சென்னையில் மட்டுமே நடத்தப்படும்.



உணவில் கவனம்!

உடற்பயிற்சி என்பது ஒவ்வொரு மனிதனுக்கும் மிக முக்கியமான செயல்பாடாகும். ஒரு நாளில் குறைந்தது அரை மணி நேரமாவது உடற்பயிற்சி செய்தால் மட்டுமே உடல் ஆரோக்கியத்துடன் இருக்கும். குறிப்பாக ஜிம்முக்கு செல்பவர்கள் எதுபோன்ற உணவுகளை சாப்பிட வேண்டும் சாப்பிடக்கூடாது என்பதைத் தெரிந்து கொள்ள வேண்டியது அவசியம். நீங்கள் எடுத்துக் கொள்ளும் உணவுகள்தான் உங்களது உடற்பயிற்சி எத்தகைய விளைவை உங்களுக்குத் தரப் போகிறது என்பதை நிர்ணயம் செய்கிறது. எனவே இந்தப் இதழில் உடற்பயிற்சிக்கு போவதற்கு முன்பாக நாம் தவிர்க்க வேண்டிய உணவுகள் பற்றி இயற்முறை மருத்துவர் சுகன் சிறப்பாக தகவல் தந்துள்ளார்.

பொதுவாகவே உடல் எடையைக் குறைப்பதற்கும், செரிமானத்தை மேம்படுத்துவதற்கும் நார்ச்சத்து உணவுகள் மிகச் சிறந்த தேர்வாக இருக்கின்றன. ஆனால் இவற்றை உடற்பயிற்சிக்கு முன்பு எடுத்துக் கொள்வது நல்லதல்ல. நார்ச்சத்து அதிகம் நிறைந்த உணவுகளும் ஜீரணிக்க நெடுநேரம் ஆகும் என்பதால், இவற்றை உடற்பயிற்சிக்கு முன்பு எடுத்துக் கொள்ளும்போது குடல் பிரச்சினைகள் ஏற்படலாம். இது உங்களது உடற்பயிற்சியின் செயல் திறனை பாதிக்கும். எனவே, எவற்றை எல்லாம் உடற்பயிற்சியாளர்கள் எடுத்துக்கொள்ளலாம் என்பதை வரிவாக கொடுக்கப்பட்டுள்ளது.

ஆசிரியர்

இராஜவேல் வீரப்பெருமாள்

Printed by E. Sudeeshkumar and published and owned by K.V. Rajavel and printed at chennai Offset Printers, No. 19/1, 21/2, kitabath khan Bhadur Street, Ellis Road, Chennai - 600 002 and published at old No. 142/1, New No. 314, peters Road, Gopalapuram, chennai - 600 086. Editor: K.V.Rajavel.

#MasterDreamBodies



14g
Protein



3g
BCAA



Zero
Fat



 **SHOP NOW**

Call  **+9190030 15957**

MDB
MASTER DREAM BODIES

www.masterdreambodies.com



 **VISIT OUR STORE**

& Grab the Exclusive Offers

MDB HEALTHCARE INDIA PVT. LTD.
Old No. 142/1, New No. 314, 1st Floor,
Peters Road, Gopalapuram,
Chennai - 600086.

*Conditions Apply



டர்ரரசெப்ஸ்



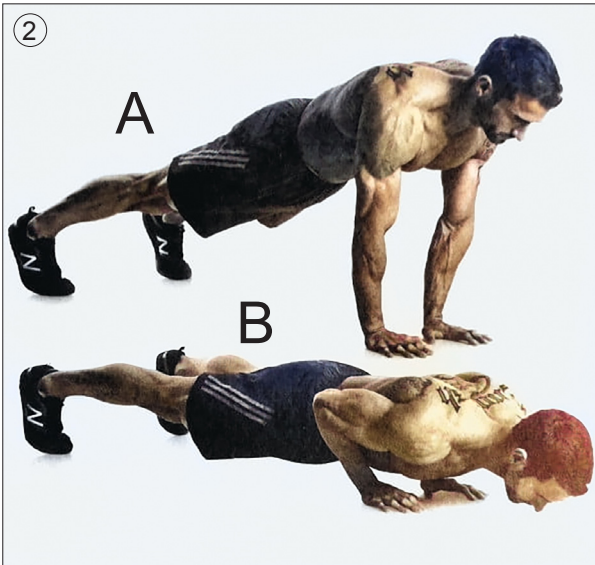
சுமீ ப த் தி ல்
மாஸ்டர் வாசகர்.
ஒரு வரி ட மி ரு ந் து
வந்த கடிதம் இது.
“அண்ணா... நான்
வசிப்பது ஒரு சிறிய
கிராமம். இங்கு ஜிம்
ஏதும் இல்லை. ஆனால்
ஆர்வம் காரணமாக
நான் வீட்டிலேயே
பயிற்சி செய்கிறேன்.
என்னிடம் பயிற்சி
செய்ய உபகரணங்கள்
ஏதும் இல்லை.
ஃபிரீஸ்குவாட்,
தண்டால், புல்
அப்ஸ் போன்ற
பயிற்சிகளைத்தான்
செய்கிறேன். எனக்கு
தைஸ், ச்செஸ்ட்,



A.மலையமான்

லாட்ஸ், பைசெப்ஸ் போன்றவை நன்கு டெவலப் ஆகி வருகின்றன. ஆனால் ட்ரைசெப்ஸ் அவ்வளவாக டெவலப் ஆகாமல் இருக்கின்றது. பைசெப்ஸுக்கு இணையான... ட்ரைசெப்ஸ் இல்லை. எந்த உபகரணமும் பயன் படுத்தாமல் செய்யக் கூடிய ட்ரைசெப்ஸ் பயிற்சிகள் உள்ளனவா ? அப்படி இருந்தால் அவற்றை தயவு செய்து அடுத்த மாத மாஸ்டர் இதழில் விளக்கமாக சொல்லிக் கொடுக்கவும். (மாஸ்டர் இதழின் ரெகுலர் சந்தாதாரர் நான்.)” உங்கள் மாணவன் R.மூர்த்தி, வரதப்பனூர்.

மூர்த்திக்கு ஃபீஸ்குவாட், தண்டாக் போன்ற பயிற்சிகளின் மூலம் தைஸ், மற்றும் ச்செஸ்ட் டெவலப் ஆகியிருக்கும். புல் அப்ஸ் பயிற்சியை வைடு கிரிப் மற்றும் க்ளோஸ் கிரிப்பிபில் செய்திருந்தால் லாட்சம், பைசெப்ஸும் டெவலப் ஆகி இருக்கும். என்ற விஷயம் எனக்கு தெளிவாகப் புரிந்தது. தண்டால் பயிற்சிகள் ட்ரைசெப்ஸ் ஓரளவுக்கேனும் டெவலப் ஆக வாய்ப்பிருக்கிறது. ஆனால், நமது வாசகர் மூர்த்திக்கு ஏனோ ட்ரைசெப்ஸ் அவ்வளவாக டெவலப் ஆக வில்லை போலும், அதனாலென்ன மாஸ்டர் வாசகர்களின் இப்படிப்பட்ட சந்தேகங்களை நிவர்த்தி

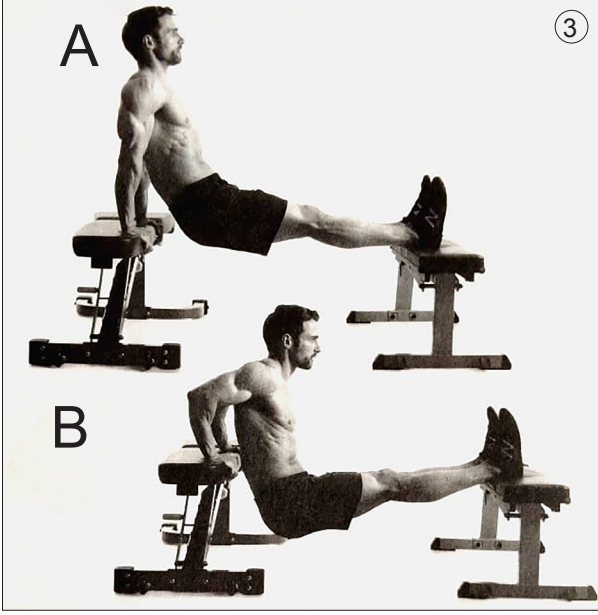


செய்யத்தானே நாங்கள் இருக்கிறோம். இதோ. எந்த ஸ்பெஷல் உபகரணமும் இல்லாமல் வீட்டிலேயே உங்கள் அரையிலேயே செய்யக் கூடிய 3 சூப்பர் ட்ரைசெப்ஸ் பயிற்சிகள்.

க்ளோஸ் கிரிப் புஷ் அப்ஸ்:

ட்ரைசெப்வை மிகச்சிறப்பாக டெவலப் பண்ணிவிடக் கூடியதொரு அருமையான பயிற்சி நீங்கள் தண்டால் செய்வதற்கு சமமான தரையில் எப்படி கால்களையும், கைகளையும் தரையில் ஊன்றி வைத்து குப்புறக் கவிழ்ந்த நிலையில் நிற்பீர்களோ அப்படி நின்று கொள்ளுங்கள். உள்ளங்கைகளைத் தரையில் ஊன்றி நிற்பதில்தான் ஒரு முக்கியமான விஷயத்தை நீங்கள் செய்ய வேண்டும். அதாவது இரு உள்ளங்களும் மிக நெருக்கமாக பக்கம் பக்கத்தில் க்ளோஸ் கிரிப்பாக வைக்கப் பட்டிருக்க வேண்டும். இதுதான் பயிற்சியின் ஆரம்ப நிலை. ஆரம்ப நிலையை நீங்கள் தெளிவாக அறிந்து கொள்ள படம் 2 ல் கி நிலையைக் கவனியுங்கள்.

அந்த நிலையில் இருந்து ஸ்ட்ரெய்டாக உடலை கீழ்நோக்கி இறக்குங்கள். உங்கள் மார்பு கிட்டத்தட்ட தரையைத் தொடும் அளவுக்கு கீழ் இறக்கிவிட்டு (படம் 2 கி நிலையைக் கவனியுங்கள்) அப்படியே உடலில் தொய்வில்லாமல் ஸ்டிப்பாக மேல் நோக்கி ஆரம்பநிலைக்கு வாருங்கள். மீண்டும் மீண்டும் இதே முறையில் உங்களால் முடிந்த அளவு ரெப்ஸ் புஷ்அப்ஸ் செய்யுங்கள். 2 நிமிட ஓய்வுக்குப்பின் அடுத்த செட் என 3 செட்ஸ் செய்யுங்கள். ஒவ்வொரு ரெப்பிலும் மார்பை கீழ்நோக்கி (தரையை நோக்கி இறக்கும்போது மூச்சை ஆழமாக உள்ளிருந்து கொண்டு மேலே வந்ததும் மூச்சை வெளியேற்றி விட்டு மீண்டு மூச்சை ஆழமாக உள்ளிருந்துக்கொண்டு கீழ்நோக்கி இறக்கவும்.

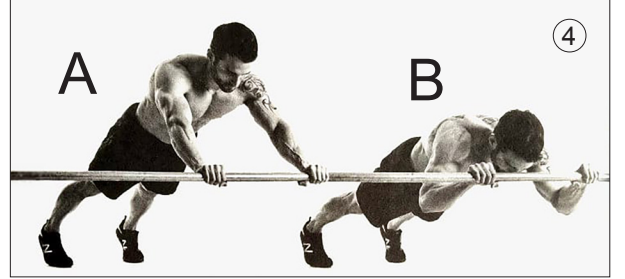


஁ரைசெப்ஸ் ரிவர்ஸ் டிப்ஸ்:

இந்தப் பயிற்சிக்குத் தேவையானவை 2 ஃப்ளாட் பெஞ்ச்கள். சதாரணமாக எல்லா வீடுகளிலும் பெஞ்ச் இருக்கும். 2 பெஞ்ச் இல்லாவிட்டாலும் ஒரு பெஞ்ச் மட்டுமாவது இருக்கும். கைகளை ஊன்றி வைக்க ஒரு பெஞ்சும், கால்களை உயர்த்தி வைத்துக் கொள்ள ஒரு பெஞ்ச் அல்லது ஒரு சேர் அல்லது ஸ்டூல் இவற்றில் ஏதாவது ஒன்றிருந்தாலும் இப்பயிற்சியை நல்ல முறையில் செய்து முடித்து விடலாம். இப்பொழுது பயிற்சியின் செய்முறையைக் கவனியுங்கள்.

.ப்ளாட் பெஞ்ச்சில் பக்க வாட்டில் அமர்ந்து உங்கள் இரு உள்ளங் கைகளையும் உங்கள் உடலை ஒட்டி பெஞ்ச் விளம்பில் ஊன்றி வைத்துக் கொள்ளுங்கள். இரு கால்களையும் உயர்த்தி எதிரில் உள்ள பெஞ்ச்சில் குதியங்கால்கள் படிந்திருக்கும்படி வைத்துக் கொள்ளுங்கள். இதுதான் இப்பயிற்சியின் ஆரம்ப நிலை. ஆரம்ப நிலையை நீங்கள் தெளிவாக அறிந்து கொள்ள (படம் 3 ல் A நிலையைப் பாருங்கள்.) இப்பொழுது பெஞ்ச்சை ஒட்டியபடியே உடலை கீழ் நோக்கி

இறக்குங்கள் (படம் B நிலையைப் பார்க்கவும்) அதிகப்பட்சமாக எந்த அளவுக்கு உடலை கீழ்நோக்கி இறக்க முடியுமோ அந்த அளவுக்கு இறக்கிவிட்டு புஷ்பண்ணி கைகளின் பலத்தால் மேலே... உயர்த்தி ஆரம்ப நிலைக்கு வாருங்கள். மீண்டும் மீண்டும் இதேபோல் உடலை கீழிறக்குவதும், மேலே வருவதுமாக உங்களால் முடிந்த அளவு ரெப்ஸ் செய்யுங்கள். ஒவ்வொரு ரெப்பிலும் உடலை மேலே உயர்த்தும்போது ஁ரைசெப்ஸ் தசைகளை நன்கு டைட் பண்ணி நெருக்குங்கள். 2 நிமிட ஓய்வுக்குப்பின் அடுத்த செட் என 3 செட்ஸ் செய்யுங்கள்.



ப்ரோன் ஁ரைசெப்ஸ் எக்ஸ்டென்ஷன்:

படம் 4ஐ கவனமாகப் பாருங்கள். தரமட்டத்திலிருந்து சுமார் 2 அல்லது 3 அடி உயரத்தில் நிலையாகப் பொருத்தப்பட்டிருக்கும் ஒரு பைப்பை பிடித்தபடி பாடிபில்லர் ஒருவர் பயிற்சி செய்துகொண்டிருக்கிறார். உங்கள் வீட்டில் இப்படி ஒரு பைப் இருக்காது. ஆனாலும் பரவாயில்லை. வீட்டில் திண்ணை இருந்தால் அந்தத் திண் ணையின் விளிம்பில் கைகளை ஊன்றி வைத்துக் கொண்டும் இப்பயிற்சியைச் செய்யலாம். அதுவும் இல்லையா... டேபிள் விரிப்பில் அல்லது பெஞ்ச் விளம்பில் இரு கைகளையும் ஊன்றி வைத்து நின்று கொண்டும் இப்பயிற்சியைச் செய்ய முடியும். பயிற்சியின் செய்முறையைக் கவனியுங்கள்.

உங்களுக்கு முன்புறமுள்ள நிலையான பைப்பை படம் 4ல் A நிலையில் காட்டப்பட்டிருப்பதுபோல் இரு கைகளால் கெட்டியாகப் பிடித்துக் கொள்ளுங்கள். பைப்பைப் பிடிக்கும் இரு கைகளுக்கு இடையில் உள்ள இடைவெளி உங்கள் தோள்களின் அகலம் இருக்கலாம். உடல் தொய்வின்ற ஸ்டிஃப் ஆக இருக்க வேண்டும். இதுதான் இப்பயிற்சியின் ஆரம்ப நிலை. இப்பொழுது உங்கள் இரு கைகளை மடிப்பதின் மூலம் அப்பர் பாடியை கீழ்நோக்கி இறக்குங்கள் (படம் B யைச் பார்க்கவும்.) உங்கள் நெற்றி பைப்பை லேசாக டச் பண்ணும் அளவுக்கு இறக்கிவிட்டு, மடித்த கைகளை நீட்டுவதின் மூலம் அப்பர் பாடியை மேல் நோக்கி உயர்த்தி ஆரம்பநிலைக்கு வாருங்கள். இப்படி மேலே வரும்போது ட்ரைசெப்ஸ் தசைகளை மேக்ஸிமம் நெருக்கி டைட் பன்னுங்கள். ஒவ்வொரு ரெபடிஷனிலும் பாடியை மேல் நோக்கி உயர்த்தும்போது மறக்காமல் ட்ரைசெப்ஸ் தசையை நெருக்கி டைட் பண்ண வேண்டும்.

இந்தப் பயிற்சியில் முக்கியமான விஷயத்தை கடைபிடித்தாக வேண்டும். நீங்கள் இப்பயிற்சியைச் செய்யும்போது உங்கள் அப்பர் ஆர்ம்ஸ் சற்றும் மூவ் ஆகாமல் ஒரே இடத்தில் நிலையாக இருக்க வேண்டும். இயக்கம் முழுவதும் உங்களின் ஃபோர் ஆம்சை மடிப்பதின் மூலமும் நீட்டுவதின் மூலமும் மட்டுமே நிகழவேண்டும். இப்பயிற்சியை சுமார் 3 செட்ஸ்.... ஒவ்வொரு செட்டிலும் எவ்வளவு ரெப்ஸ் செய்ய முடிகிறதோ அவ்வளவு ரெப்ஸ் செய்வதின் மூலம் சிறப்பான பலனைப் பெறலாம்.

இம் மூன்று பயிற்சிகளையும் வாரத்தில் 2 நாள் மட்டும் தலா 3 செட்ஸ் வீதம் செய்து வந்தீர்களானால் உங்கள் ட்ரைசெப்ஸ்



தசைகள் மிகச்சிறப்பாக டெவலப் ஆகிவிடும். நீங்கள் ஜிம்முக்குப் போகாமலும், பார்பெல், டம்பெல்ஸ் மற்றும் புல்லி மெஷின்கள் போன்ற எந்த உபகரணங்களும் பயன்படுத்தாமல் உங்கள் பாடி வெய்ட்டை மட்மே பயன்படுத்தி அட்டகாசமாக ட்ரைசெப்சை டெவலப் பண்ணி விடக்கூடிய டெக்னிக் இது.



உடற்பயிற்சியில் தீரவத்தின் முக்கியத்துவம் ஒரு பார்வை!

உங்கள் உடம்பு 70 சதவிகிதம் தீரவத்தால் ஆனது. அதனால் பயிற்சி செய்யும்பொழுது அதே நிலையில் வைத்திருப்பது அவசியம். ஆகையால் தீரவப் பொருள் உட்கொள்வது மிகவும் அவசியம். உடம்பில் தீரவ அளவு குறைவது என்பது, உங்கள் பயிற்சியின் தீவிரம், நேரம், வெப்பநிலை, ஈரப்பதம் மற்றும் உங்கள் ஆரோக்கியத்தின் அளவு ஆகியவற்றைப் பொறுத்து அமையும். தசைகள் வெப்பத்தை உற்பத்தி செய்வதால், உங்களுக்கு வியர்க்கிறது. இதனால் தோலில் ஈரப்பதம் ஏற்பட்டு அது அடிப்படை வெப்பத்தைக் கட்டுப்படுத்துகிறது. உங்கள் உடம்பு வெப்பநிலை 37 டிகிரி செல்சியஸ் / 98.6 F லிருந்து 38 டிகிரி செல்சியஸ் / 100.4 °

 **SHOP NOW**

www.masterdreambodies.com



MDB[®]

MASTER DREAM BODIES

Call  +91 90030 15957

100% ALBUMEN FORTIFIED WITH COLOSTRUM



**24G
PROTEIN**



**ZERO
CHOLESTROL**



**ZERO
FAT**

#MasterDreamBodies



Now Available at



**VIJAY
NUTRITIONS**

வரை இருந்தால் தான் சரியாக இயங்கும். ஒவ்வொரு 1 லிட்டர் / 2 பிண்ட வியர்வை வெளியேறும்போது, நீங்கள் 600 kcal வெப்ப சக்தியை இழக்க நேரிடும். உடலில் திரவத்தின் அளவு குறைவதை டைஹைட்ரேஷன் என்று கூறுகிறோம்.

டைஹைட்ரேஷனை எப்படி தடுப்பது மற்றும் அது ஏற்பட்டால் என்ன அறிகுறி தோன்றும் என்பதை அறிந்துக் கொள்வது அவசியம். உங்கள் எடையைப் பயிற்சிக்கு முன் மற்றும் பயிற்சிக்குப் பின்னர் பார்க்க வேண்டும். பொதுவாக நீங்க 1 லிட்டர் / 2 பிண்ட திரவம் ஒரு மணி நேரத்திற்கு இழப்பீர்கள். வெப்பம் மற்றும் ஈரப்பதம் அதிகமாக இருந்தால் ஒரு மணி நேரத்திற்கு 2 லிட்டர் / 4 பிண்ட திரவம் இழக்க நேரிடும். எடை 2 சதவிகிதம் குறைந்தால், செயல் திறன் 20 சதவிகிதம் குறைகிறது என்று அர்த்தம். 4 சதவிகிதம் குறைந்தால், தலைசுற்றல், வாந்தி மற்றும் பேதி ஏற்படும். 5 சதவிகிதம் என்றால் உங்கள் மூளை செயல்படுவது நிற்க ஆரம்பிக்கும், 7 சதவிகிதம் என்னும்போது உங்களுக்கு பிரமை உண்டாகும் மேலும் 10 சதவிகிதம் ஆகும்போது உங்களுக்கு ஹீட் ஸ்ட்ரோக் ஏற்பட ஆரம்பிக்கும்.

பயிற்சி மற்றும் டைஹைட்ரேஷன்:

டைஹைட்ரேஷனை தவிர்க்க அதிக திரவ பொருள்களை, பயிற்சிக்கு முன்னர், பயிற்சியின் போது மற்றும் பயிற்சிக்குப் பின்னர் குடிக்கவும். பயிற்சிக்கு முன்னர் இரண்டு மணிநேரத்தில் 400 முதல் 600 ml / 1320 fl OZ திரவம் குடிக்கவும். பைக்கில் போகும்போது குடிப்பது எளிது. ஆனால் ஓட்டம் போன்ற பயிற்சிகளின் போது இது கடினம். அதனால் பயிற்சிக்கு முன்னர், உங்கள் உடம்பில் நிறைய திரவம் இருப்பதை உறுதி செய்துக் கொள்ளுங்கள். அளவுக்கு அதிகமான திரவத்தை உட்கொண்டு அதனை சேமித்து வைத்துக் கொள்ள முடியாது. ஒரு அளவிற்கு மேல் உங்கள் உடம்பு அதனை சிறுநீராக வெளியேற்றி விடும். உட்கொள்ளும் திரவத்தில் சக்கரை போன்ற சாதாரண கார்போஹைட்ரேட் சேர்த்துக் கொள்ளுங்கள். உடம்பின் ஒவ்வொரு 1kg / 2.2 OZ உடல் எடைக்கு, 1g / 0.04 oz கார்போஹைட்ரேட், அல்லது 18 kg / 40 lb உடல் எடைக்கு, 14g / 0.5 oz எடுத்துக் கொள்வதன் மூலம் உடம்பின் சக்தி நிலையை தொடர்ந்து பெற முடியும்.

பயிற்சியின் போது, அதன் தீவிரத்தை தொடர்ந்து



வைத்திருக்க, பயிற்சியில் நீங்கள் இழக்கும் திரவ அளவில் 80 சதவிகிதத்தை ஈடு செய்ய வேண்டும். உங்களுக்கு தாகம் ஏற்படுவதற்கு முன்னர் குடிக்க முயலுங்கள். 400 1000 ml / 13 - 34 fl oz அளவிற்கு ஒரு மணி நேரத்திற்கு குடிக்க இலக்கு வைத்துக் கொள்ளுங்கள். அதிக நேரம் குடிக்காமல் இருந்தால், உடம்பு சரியில்லாமல், உப்புசமாக உணருவீர்கள். பயிற்சி ஒரு மணி நேரத்திற்கு இருந்தால், சாதாரண தண்ணீரை குடியுங்கள். அதிக நேர பயிற்சிகளுக்கு, ஐபோடோனிக் அல்லது ஐசோடோனிக் கரைசல்கள் கொண்ட விளையாட்டு பானங்களை அருந்துங்கள். இது தண்ணீர் மற்றும் க்ளுகோஸ் பாலிமர்ஸை ஏற்றுக்கொள்வதற்கு உதவி செய்கிறது. இதனால் நீங்கள் அதிக அளவு கார்போஹைட்ரேட் ஏற்றுக் கொண்டு உங்கள் சக்தியை அதிக அளவில் வைத்துக் கொள்ள முடியும். நீங்கள் செய்யும் பயிற்சிக்கு ஏற்ப எந்த பானம் நல்லது என்பதை பின்வரும்

ஐசோடோனிக் :

குறைந்த மற்றும் அதிக அளவு ஓட்டம் மற்றும் குழுவாக விளையாடும் விளையாட்டிற்கு ஏற்றது. இது, உடம்பு மிகவும் விரும்பும் க்ளுகோஸ் தருகிறது. உதாரணத்திற்கு, 6 10 சதவிகித கலவைக்கு, ஸ்கோசாட் விளையாட்டிற்கு 515g / 18oz, மற்றும் ஹை பைவ் ஆழத்தில் 200 ml / 6.7 fl oz ஆரஞ்சு கூழ், 1 லிட்டர் / 2 பைண்ட் தண்ணீர் மற்றும் 1 g / 0.04 oz உப்பு என்ற விகிதத்தில் இருக்க வேண்டும்.

ஐபோடோனிக் :

இது கார்பந்தம் மற்றும் குதிரை பந்தயத்தின்போது பயன்படுத்தப்படும். இது நீர்சத்து குறைவதை உடனடியாக சமன் செய்கிறது ஆனால் கார்போஹைட்ரேட்ஸ் கிடையாது. 100 ml / 3.4 fl oz ஆரஞ்சு கூழை 1 லிட்டர் / 2 பைண்ட் தண்ணீர் மற்றும் 1 g / 0.04 oz உப்புடன் கலக்க வேண்டும்.

ஹைபர்ட்டானிக் :

அதிக தூர விளையாட்டின் போது மேலும் அதிகமாக பயன்படுத்தப்படுகிறது. அதிக நேரத்திற்கு சக்தி தேவைப்படும்போது இது உதவியாக இருக்கும். போகும்போது சுலபமாக எடுத்துச் செல்ல முடியும். சுலபமாக சீரணமாகும். 400 ml / 13.5 fl oz ஆரஞ்சு கூழை 1 லிட்டர் / 2 பைண்ட் தண்ணீர் மற்றும் 1 g / 0.04 oz உப்புடன் கலக்க வேண்டும்.

பயிற்சிக்கு பிறகு :

வேகமாக மீண்டு வர, 1.5 லிட்டர் / 3 பைண்ட் பானத்தை 1kg/2.2lb எடை குறையும்போது மெதுவாகக் குடிக்கவும். பயிற்சிகளுக்கு நடுவில் ஒவ்வொரு 1000 kcal சக்தி விரயமாகும்போதும், 1 லிட்டர் / 2 பைண்ட் பானம் பருகவும்.

ஓவர் ஹைட்ரேஷன் :

அதிகம் பானம் குடித்தால் நீங்கள் ஓவர் ஹைட்ரேட் ஆகும் வாய்ப்பு அதிகம். இதனால் தலைசுற்றல், சுற்றோட்ட பிரச்சனைகள், ஆகியவை இரத்தம் அதிகமாக நீர்த்து போவதால் ஏற்படும் அல்லது வலிப்பு அல்லது கோமா நிலைக்கு ஓவர் ஹைட்ரேட் வேகமாக ஆகும் போது ஏற்படும். நீங்கள் ஓவர் ஹைட்ரேட் ஆவதாக சந்தேகம் ஏற்பட்டால், குடிப்பதை நிறுத்தி விட்டு, உப்பாக இருக்கும் எதையாவது சாப்பிடுங்கள். ஏனென்றால் உங்கள் சோடியம் அளவு அபாயகரமான அளவு கீழிறங்கி இருக்கும்.

காஃபின் :

உங்கள் செயல்திறம் காஃபின் மூலம் அதிகரிக்கலாம். இதன் மூலம் உங்கள் உடம்பு க்ளைகோஜனிற்கு பதில் பாட்டியாசிட் பயன்படுத்தும். இதனால் அதிக அளவு தீவிரமாக நீங்கள் பயிற்சி செய்ய முடியும். ஆனால் 300 mg மேல் காஃபின் அளவு இருந்தால் உங்கள் உடல்நிலை பாதிக்கும். ஏனென்றால் இது டைஹைட்ரேஷன் உண்டாக்கும். (ஒரு கப் காபியில் 50 - 100 mg காஃபின் இருக்கும்). காஃபின் உண்டாகும் டைஹைட்ரேஷனை ஈடுகட்ட அதிக அளவு தண்ணீர் குடியுங்கள்.

மது :

மது அருந்துவதால் மிக சிறிய நன்மை உண்டு. அது சமூக நிலைகளில் பயன் தரும். அப்போது கூட குறைந்த அளவிற்கு தான். அதற்கு மேல் போனால் அதனை பரிந்துரைக்கக் கூடாது. உங்கள் எதிர்வினை நேரத்தையும், ஒருங்கிணைக்கும் தன்மையையும் பாதிக்கும். உங்கள் வேகம், சக்தி ஆகியவை குறைவதை நீங்கள் உணருவீர்கள். வெப்பத்தை சீராக வைத்திருப்பதை இது தடுத்து அதனால் உங்களுக்கு இரத்தத்தில் சக்கரை அளவில் பிரச்சனைகள் மற்றும் டைஹைட்ரேஷன் ஏற்படும். மதுவில் இருக்கும் வெத்து கலோரிகள் உங்கள் உடம்பு எடையை அதிகரிக்கும். நீங்கள் குடிக்க நினைத்தால், நிறைய தண்ணீரை குடிப்பதற்கு மறக்க வேண்டாம். இதன் மூலம் உங்கள் உடம்பு டைஹைட்ரேட் ஆகாமல் இருக்கும்.●

உடல் எடை அதிகரிக்க...



எடை அதிகரிப்பது அல்லது குறைப்பது என்று வரும்போது ஒரு சிலருக்கு மிகவும் கடினமான ஒன்றாகவும் ஒரு சிலருக்கு மிக எளிதான ஒன்றாகவும் இருக்கும். அந்தவகையில், ஒல்லியாக இருக்கும் சிலர் என்னதான் சாப்பிட்டாலும் உடல் எடை போடாது. அவர்கள், உடல் எடையை கணிசமாக அதிகரிக்க உதவும் புரோட்டீன் ஷேக்குகளை தொடர்ந்து அருந்தி வந்தால் உடல் எடையில் நல்ல மாற்றம் ஏற்படும். அதற்கான சில புரோட்டீன் ஷேக் வகைகளை பற்றி தெரிந்து கொள்வோம்.

டார்க் சாக்லேட் பாதாம் பட்டர் ஷேக்

உடல் எடையை அதிகரிக்கும் புரோட்டீன் ஷேக்குகளில் முதலில் குறிப்பிட தகுந்த சிறந்த புரோட்டீன் ஷேக்காக இருப்பது டார்க் சாக்லேட் பாதாம் பட்டர் ஷேக் ஆகும். டார்க் சாக்லேட் மற்றும் பாதாம் வெண்ணெய் ஆகிய வற்றை பயன்படுத்தி தயாரிக்கப்படும் புரோட்டீன் ஷேக்கில் நிறைய கார்போஹைட்ரேட்டுகள், நார்ச்சத்து மற்றும் புரதங்கள் அடங்கி இருக்கின்றன. எனவே, இந்த ஷேக் உடல் எடையை அதிகரிக்க சிறப்பாக உதவுகிறது.

பீனட் பட்டர் பனானா ஷேக்

வேர்க்கடலை, பட்டர் மற்றும் வாழைப் பழங்களை பயன்படுத்தி தயாரிக்கப்படும் பீனட் பட்டர் பனானா புரோட்டீன் ஷேக். உடல் எடையை இது வேகமாக அதிகரிக்க உதவும். இதை வீட்டிலேயே எளிதாக தயார் செய்யலாம்.

அவகேடோ சாக்லேட் ஷேக்

ஆரோக்கியமான முறையில் உடல் எடையை அதிகரிக்க விரும்பினால் மேற்கண்டவற்றை போலவே இந்த அவகேடோ சாக்லேட் புரோட்டீன் ஷேக்கும் சிறந்த தேர்வாக இருக்கும்.

பனானா, மேங்கோ மற்றும் ஸ்ட்ராபெர்ரி ஷேக்

உடல் எடையை அதிகரிக்க மற்றொரு சிறந்த வழி மாம்பழம், வாழைப்பழம் மற்றும் ஸ்ட்ராபெர்ரி புரோட்டீன் ஷேக் ஆகும். இந்த புரோட்டீன் ஷேக் செய்வதும் மிகவும் எளிதானது மற்றும் சில நிமிடங்களில் தயார் செய்து விடலாம். எனவே, இந்த ஷேக்கை தினசரி டயட்டில் சேர்த்து கொள்வதன் மூலம் உடல் எடையை நினைத்தபடி வேகமாக அதிகரிக்கலாம்.

பனானா மற்றும் ஸ்ட்ராபெர்ரி ஷேக்

வாழைப்பழம் எடையை அதிகரிக்க நன்றாக உதவுகிறது. எனவே வாழைப்பழம் மற்றும் ஸ்ட்ராபெர்ரியை மட்டுமே வைத்து புரோட்டீன் ஷேக் செய்யலாம். இந்த ஷேக் புளிப்பு மற்றும் இனிப்பு சுவை கொண்டதாக இருக்கும். மிகவும் ஆரோக்கியமானது என்பதோடு சுவையாகவும் இருக்கும்.

 **SHOP NOW**

www.masterdreambodies.com



MDB[®]

MASTER DREAM BODIES

Call  +91 90030 15957

WHEY CASEIN **ISOLATE** AS PRIMARY SOURCE



VISIT OUR STORE

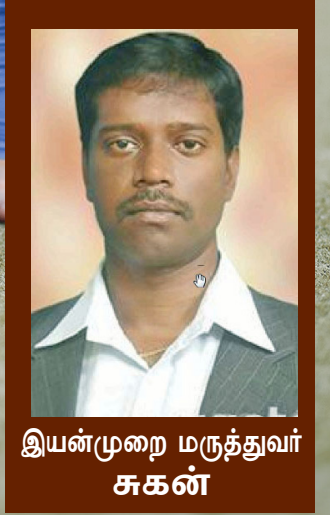
& Grab the Exclusive Offers

#MasterDreamBodies





வார்ப்பும் அப்-ன் சிறப்புகள்!



இயன்முறை மருத்துவர் சுகன்

இன்று நாம் பார்க்கப்போகும் தலைப்பு இமிக முக்கியமான தலைப்பு உடற்பற்சி செய்வதற்கு முன்பு warm-up என்பது எவ்வளவு முக்கியம் அதனை எதற்காக செய்ய வேண்டும் எப்படி செய்ய வேண்டும் என்பதை அறிவியல் பூர்வமாகப் பார்க்கப்போகிறோம்.

warm-up என்றால் என்ன?

warm-up என்பது உடலை தயார்படுத்துவது அதாவது அமைதியாக உள்ள நம் உடலை ஒரு தீவிர பயிற்சிக்கு ஈடுபடுவதற்கு முன்பு அதனை அந்தப் பயிற்சிக்காக தயார்படுத்துவது. இன்னும் தெளிவாக கூற வேண்டும் என்றால் நம்முடைய

உடல்சதை, தசைநாறுகள் எல்லாம் ஒரு பயிற்சி செய்வதற்கான தயார் நிலையில் எந்நேரமும் இருப்பதில்லை அவைகளால் சாதாரண நிலையில் இருந்து ஒரு பயிற்சி செய்யும் நிலைக்கு செல்வதற்கு தேவையான சீதோசனம், சக்தி, பிராணவாயு இம்மூன்றும் warm-up செய்யும் பொழுது உடல் முழுவதும் கிடைக்கப்பெறுகின்றது.

எப்பொழுதெல்லாம் நாம் warm-up செய்ய வேண்டும்?

நாம் எப்பொழுதெல்லாம் உடல் உழைப்பு அதிகமாக ஏற்படும் வேலையை செய்யும் பொழுதும், புதிதாக உடற்பயிற்சியில் ஈடுபடும் பொழுதும் ஏதாவது ஒரு விளையாட்டை ஆரம்பிக்கும் பொழுதும் கண்டிப்பாக warm-up செய்வது நல்லது.

இதுபோன்று warm-up செய்யும் பொழுது நம் சதை மற்றும் தசைநாறுகளில் தேங்கிக் கிடக்கின்ற அழுக்குகள் அதாவது தேவையற்ற ரசாயனங்கள் நீங்குகின்றது

இப்படி ரசாயனங்கள் நீங்கிய பிறகு தசைநார்கள் புதிதான ரத்தம் பாய்ந்து சக்தி பெற்று புத்துணர்வு அடைகின்றது ரசாயன கழிவுகள் நீங்கி ரத்தத்துடன் கலந்து வெளியே சென்று விடுகின்றது எனவே warm-up செய்யும்பொழுது உடல் முழுவதும் கழிவுகள் நீங்கி புத்துணர்வு பெறுகின்றது. எனவே, உடற்பயிற்சி செய்வதற்கு முன்பும் உடற்பயிற்சி செய்த பின்பும் வாரம்ப செய்வது நல்லது மற்றும் எந்த ஒரு புதிய வேலையை தொடங்குவதற்கு முன்பும் warm-up செய்வது நல்லது.

என்னுடைய தினசரி வேலை செய்வதற்கு warm-up தேவையா?

கண்டிப்பாக தேவை ஏனென்றால் காலை உறக்கத்திற்குப் பிறகு நம் உடலானது சீரானரத்தம் மற்றும் சக்தி பெறுவதற்கு சிறிதளவு warm-up அதாவது ஏதாவது ஒரு பயிற்சியைச் செய்வது நல்லது. காலையில் warm-up செய்வதால் உடலில் உஷ்ணம் குறையும் ரத்தம் உடல் முழுவதும் சென்று புத்துணர்வை உண்டாக்கும் இரத்தக் கொதிப்பை சீராக்கும் ஜீரண மண்டலத்தைச் சிறப்பாக வைத்துக் கொள்ள உதவும் அதுமட்டுமின்றி நம்முடைய எலும்புகளையும் சதைதசை நாறுகளையும் வலிமையாக வைத்துக் கொள்ள உதவும். சராசரியான வேலையை செய்பவர்களும் உடற்பயிற்சி செய்பவர்களும் விளையாட்டில் ஈடுபடுபவர்களும் warm-up செய்து விட்டு இவைகளை செய்யும் பொழுது கூடுதல் நேரமும் உடல்சோர்வின்றி பயிற்சியையும் வேலையையும் வெகுநேரம் செய்யமுடியும் இது ஆராய்ச்சி பூர்வமாக நிரூபணம் செய்யப்பட்டுள்ளது.

warm-upன் சிறப்பு பயன்கள்:

- ▶ உடலும் மனமும் புத்துணர்வு பெறும்.
- ▶ உடலில் உள்ள அனைத்து கழிவுகளும் ரத்தத்தின் மூலம் நீக்கப்படும்.
- ▶ சதை மட்டும் தசைநாறுகள் விரிவடைந்து வலிமையாக இருப்பதற்கு உதவி செய்யும்.
- ▶ ரத்தக் கொதிப்பை சமமாக வைத்துக் கொள்ளும்
- ▶ உடற்பயிற்சியை செய்வதற்கான சக்தியை தொடர்ச்சியாக பெறுவதற்கு வழிவகை செய்யும்.
- ▶ உடற்பயிற்சியின் பொழுது ஏற்படும் காயங்களை முற்றிலுமாக தடுப்பதற்கு உதவும்.
- ▶ உடலில் ஏற்படும் தடுமாற்றங்களை குறைப்பதற்கு உதவுகின்றது.



warm-up பயிற்சிகள் என்னென்ன எப்படி செய்வது?

யோகை முறையில் உள்ள பயிற்சிகள் சூரிய நமஸ்காரம் உடல் மூட்டுகளை அசைய செய்யும் சிறிய பயிற்சிகள் போன்ற பயிற்சிகளை செய்தால் உடலானது சீராக இருக்கும். warm-up மிக முக்கியமான குறிக்கோள் என்னவென்றால் தசைநாறுகள் விரிவடைந்து சுருங்கவேண்டும் ஆங்கிலத்தில் ஸ்ட்ரெட்சிங் என்று சொல்லுவோம் உங்களுடைய தசைநாறுகள் நன்றாக விரிவடைந்து மறுபடியும் சுருங்குவது இது நடைபெறுவதுதான் உடலுக்கு மிக முக்கியமான ஒரு செயல் இதை புரிந்து கொண்டு செயல்படுத்தினால் உடலானது பல ஆண்டு காலம் எந்நேரத்திலும் சோர்வு இல்லாமல் மிகச் சிறப்பாக செயல்படும். ●

சல்மான்கான் ஃபிட்னஸ் ரகசியம்...

ஆ.வீ.முத்துப்பாண்டி

சல்மான் கான் பாலி வுட்டில் செல்லமாக சல்லு பாய் என அழைக்கப்படுகிறார். அன்று முதல் இன்று வரை தனது தேர்ந்த நடிகர் பால் தனக்கென ஒரு ரசிகர் வட்டத்தை உருவாக்கிக் கொண்டு ஹிந்தி திரையுலகில் முன்னணி நட்சத்திரமாக திகழ்பவர். தற்போது, விஷ்ணுவர்தன் இயக்கத்தில் திபுல், ஏ.ஆர். முருகதாஸ் இயக்கத்தில் சிக்கந்தர், பிரபு தேவா இயக்கத்தில் தபாங் 2, இது தவிர கிக் 2, நோ என்டரி 2, இன்ஷா அல்லா, பவன் புத்ரா பைஜன் ஆகிய படப் பிடிப்புகளில் பிசியாக இருக்கும் சல்மான், தனது உடலை கட்டுக்கோப்பாக பேணிக்காப்பதிலும் தவறுவதில்லை. இதனால், பல இளம் நடிகர்களுக்கு இவர் முன்மாதிரியாக இருந்து வருகிறார். சல்மானின் ஃபிட்னஸ் ரகசியங்களைப் பற்றி தெரிந்து கொள்வோம்.



 **SHOP NOW**

www.masterdreambodies.com



MDB[®]

MASTER DREAM BODIES

Call  +91 90030 15957

PREMIUM QUALITY WHEY ISOLATE FOR YOUR BODY



#MasterDreamBodies





அதுபோன்று முழு உடலுக்குமான பயிற்சிகள் அனைத்தையும் தினமும் செய்வதில்லை. ஒருநாள் கைகளுக்கான பயிற்சி என்றால் மறுநாள் கால்களுக்கு வலு சேர்க்கும் பயிற்சிகள் என பிரித்துக் கொள்வேன். இதனால் அதிகமாக உடலை வருத்திக் கொள்வது போல் இல்லாமல் ரிலாக்ஸாக பயிற்சிகளை மேற்கொள்ள முடிகிறது.

டயட்:

தினமும் இரண்டிலி

ருந்து மூன்று மணி நேரம் வரை உடற்பயிற்சி செய்ய நிறைய உடற்சக்தி தேவைப்படும். இதனால், எனது டயட்டிலும் அதிகம் கவனம் செலுத்தி வருகிறேன். உடலுக்கு தேவையான எனர்ஜி கிடைப்பதற்காக அதிகம் புரதச்சத்து நிறைந்த உணவுகளை எடுத்துக் கொள்வேன். அதில், முட்டையின் வெள்ளைக் கரு, மீன் உணவுகள், ரெட் மீட் என்று சொல்லக் கூடிய இறைச்சி வகைகள், பால் போன்றவை எடுத்துக் கொள்வேன். இது தவிர, முருங்கைக் கீரை சூப் அல்லது முருங்கைக் கீரைப் பொடியை உணவில் தினசரி சேர்த்துக் கொள்கிறேன். முருங்கைக் கீரையில் ஏராளமான சத்துக்கள் அடங்கியிருக்கிறது. இரும்புச்சத்தும் அதிகளவில் காணப்படுகிறது. இது உடலுக்கு வலு சேர்க்கிறது. இது தவிர எனக்கு மிகவும் பிடித்த உணவுகள் என்றால் சிக்கன், முட்டை, பிரியாணி ஆகியவை மிகவும் பிடிக்கும். நான் விரும்பி சாப்பிடும் உணவுகளில் இவை முக்கியமானவை. மேலும், ரிலாக்ஸாக இருக்க தினமும் கிரீன் டீ பருகுவேன். உடலை நீரேற்றமாக வைத்துக் கொள்ள அவ்வப்போது தண்ணீர் நிறைய குடிப்பேன். அதுபோன்று துரித உணவுகள் மற்றும் சர்க்கரை சேர்த்த உணவுகளை முற்றிலுமாக தவிர்த்து விடுவேன். மேலும், உடல்நலத்தின் காரணத்திற்காக ஆரம்பத்தில் இருந்த புகை மற்றும் மதுப்பழக்கம் போன்றவற்றை முடிந்தளவு தவிர்த்து விடுகிறேன். ●

ஓர்க்கவுட்ஸ்:

கடந்த 25 வருடங்களாக நான் தினமும் இரண்டு மணிநேரத்தில் இருந்து மூன்று மணி நேரம் வரை உடற்பயிற்சி செய்வதை விடாமல் பின்பற்றி வருகிறேன். அதில் ஒருமணிநேரம் கார்டியோ பயிற்சியும் ஒருமணிநேரம் புஷ் அப்ஸ் அல்லது ஷிட் அப்ஸ் பயிற்சியும் மேற்கொள்வேன். குறைந்தது ஆயிரம் புஷ் அப்ஸ் அல்லது 2000 ஷிட் அப்ஸ் எடுப்பேன். இது தவிர கால்கள், தோள், முதுகு போன்றவைக்கு முக்கியத்துவம் கொடுக்கும் பயிற்சிகளான பைசப்ஸ், ட்ரைசப்ஸ் போன்றவற்றை மேற்கொள்வேன். மேலும் நேரம் கிடைக்கும் போதெல்லாம் சைக்கிளிங் செய்வதையும் வழக்கமாக வைத்திருக்கிறேன். அதாவது பாந்த்ரா முதல் பன்வெல் வரை. 50 கி.மீ தூரம் சைக்கிளில் சென்று வருவேன். சில நேரங்களில் நாங்கள் வசித்து வரும் பகுதியிலேயே சாலைகளிலே சைக்கிளிங் செய்வேன். சைக்கிளிங் செய்வது உடல் தசைகளை மிக உறுதியாக்கும். இது தவிர, எனது ஃபிட்னஸ் பயிற்சியாளர் கூறும் பயிற்சிகளையும், டயட்டையும் ஒருபோதும் மீறாமல் கடைபிடித்து வருகிறேன். அதுபோன்று, வாரத்தில் ஆறு நாட்கள் மட்டுமே நான் ஜிம் சென்று பயிற்சிகளை மேற்கொள்கிறேன். ஞாயிற்றுக்கிழமை ஒருநாள் ஜிம்முக்கு செல்வதை தவிர்த்துவிட்டு முழுக்க முழுக்க ரெஸ்ட் எடுத்துக் கொள்வேன்.

QUICK BURST ENERGY

SHOP NOW

NOW IN 5 DIFFERENT FLAVOURS

#MasterDreamBodies



MDB[®]

MASTER DREAM BODIES

www.masterdreambodies.com



APPLE

WATERMELON

BLUEBERRY

MANGO

ORANGE

Now Available at

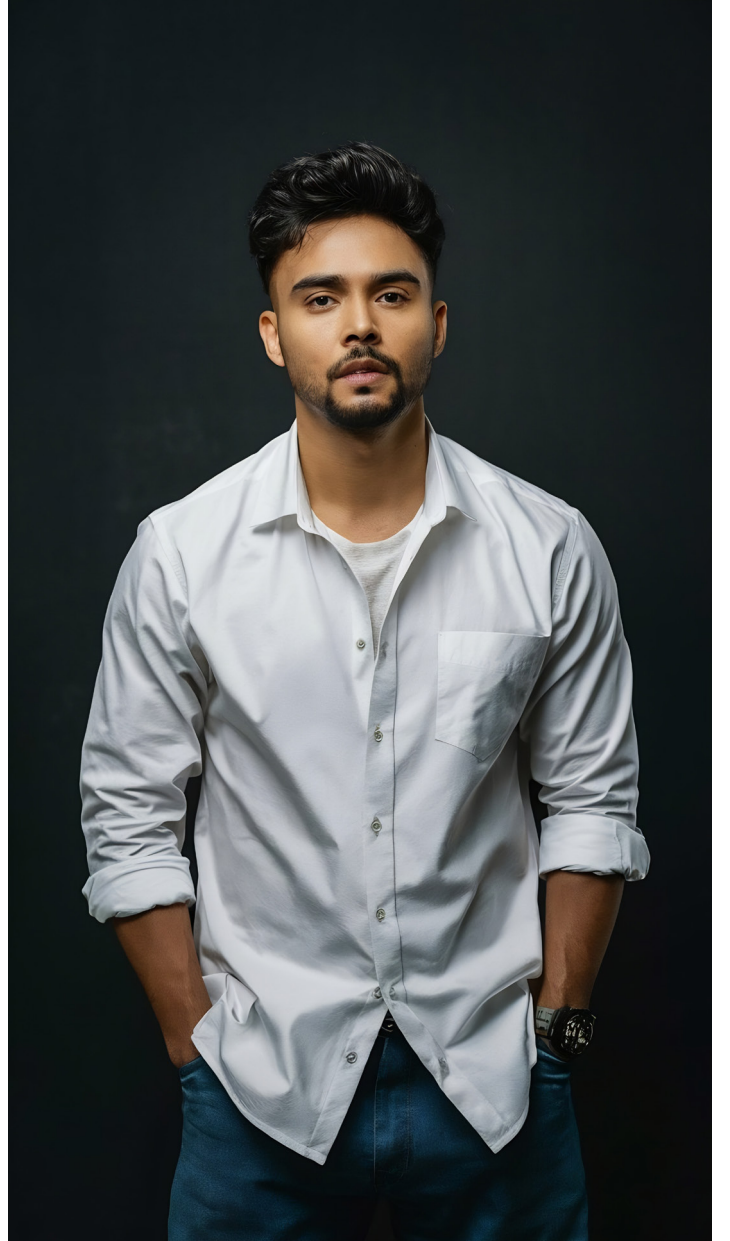


ஆண்கள் அலமாரியில் வைத்திருக்க வேண்டிய 10 ஃபேஷன் பொருட்கள்

● பேஷன் என்பது ஒரு
●● ஆணின் வாழ்க்கையில்
மிகவும் இன்றியமையாத
பகுதியாகும். சரியான பொருட்களை
வைத்திருப்பது மற்றும் சரியான
ஆடைகளை அணிவது பெரிய
மாற்றத்தை ஏற்படுத்தும்.
பெண்களைக் காட்டிலும் ஆண்கள்
தங்கள் தோற்றத்தைப் பற்றி அதிக
அக்கறை காட்டுவதில்லை. ஆனால்
சிறப்பான தோற்றம் ஒரு ஆணின்
தன்னம்பிக்கையை இன்னும்
அதிகரிக்கும் என்பது தெரியுமா?
இப்போது ஒவ்வொரு ஆணின்
அலமாரிகளிலும் இருக்க வேண்டிய
10 ஃபேஷன் பொருட்கள் குறித்து
கொடுத்துள்ளோம்.

1. வெள்ளை சட்டை

ஒரு வெள்ளை நிற சட்டை
அனைத்துவிதமான ஆடைகளுடனும்
பொருந்தும். இதை ஒரு சூட்
அல்லது ஜீன்ஸ் உடன் அணியலாம்.
இது ஃபார்மல் மற்றும் சாதாரண
நிகழ்வுகளுக்கும் பொருத்தமாக
இருக்கும். மொத்தத்தில் ஒரு
வெள்ளை சட்டை கிட்டத்தட்ட
எந்த வகையான ஆடைகளுடனும்
பொருத்த அனுமதிக்கிறது.





2. டார்க் டெனிம் ஜீன்ஸ்

டார்க் டெனிம் ஜீன்ஸ் அனைத்து ஆணின் அலமாரிகளிலும் பிரதானமாக இருக்கும். அவை நீடித்தவை மற்றும் ஸ்டைலானவை. இந்த ஜீன்ஸை பிளேஸருடன் அணியலாம் அல்லது டி-ஷர்ட்டுடன் சாதாரணமாக அணியலாம்.

3. கிளாசிக் பிளேசர்

ஒரு கிளாசிக் பிளேசர் எந்த உடைக்கும் அதிநவீனத்தை சேர்க்கிறது. இதை ட்ரௌசர்ஸ் அல்லது ஜீன்ஸ் உடனும் அணியலாம். இது பிசினஸ் மற்றும் சமூக நிகழ்வுகளின் போது அணிய ஏற்றதாக இருக்கும். மொத்தத்தில் நல்ல பிட்டான பிளேசர் உங்கள் ஓட்டுமொத்த தோற்றத்தையும் மேம்படுத்தும்.



4. லெதர் ஜாக்கெட்

ஒரு லெதர் ஜாக்கெட் என்பது ஒருபோதும் ஸ்டைலில் இருந்து வெளியேறாது. இது உங்கள் தோற்றத்தை மெருகேற்றும் மற்றும் குளிர்ந்த வானிலைக்கு ஏற்றது. லெதர் ஜாக்கெட்டுகள் பல்வேறு வடிவங்களில் வருகின்றன. எனவே உங்களுக்கு மிகவும் பொருத்தமான ஒன்றைத் தேர்ந்தெடுக்கவும்.



5. சினோஸ்

ஜீன்ஸ் மற்றும் டிரஸ் ட்ரௌசர்களுக்கு சினோஸ் ஒரு சிறந்த மாற்று. இவை அணிவதற்கு வசதியானவை. சினோக்களை சாதாரண நிகழ்வுகள் மற்றும் ஃபார்மல் நிகழ்வுகளின் போதும் அணியலாம். எனவே இவை ஆண்கள் கண்டிப்பாக வைத்திருக்க வேண்டிய ஒன்றாக பொருளாகும்.

6. போலோ சட்டை

போலோ சட்டை என்பது பல சூழ்நிலைகளில் அணிய ஏற்ற ஒரு ஸ்மார்ட்டான சட்டையாகும்.



இது ஒரு டி-ஷர்ட்டை விட அழகானவை. போலோ சட்டைகள் பல்வேறு வண்ணங்களில் வருகின்றன, எனவே உங்கள் பாணிக்கு ஏற்ற ஒன்றை நீங்கள் தேர்வு செய்யலாம்.

7. ஆக்ஸ்போர்டு ஷீஸ்

பணி புரிபவர்களுக்கு ஆக்ஸ்போர்டு காலணிகள் அவசியம். அவை நேர்த்தியானவை மற்றும் காலமற்றவை, அவை சூட்டுகள் மற்றும் ட்ரெளசர்களுக்கு சரியானவை. ஒரு நல்ல ஜோடி ஆக்ஸ்போர்டு ஷூக்கள் சரியாக பராமரிக்கப்பட்டால் பல ஆண்டுகள் நீடிக்கும்.



8. சாதாரண ஸ்ளீக்கர்கள்

சாதாரண ஸ்ளீக்கர்கள் அன்றாட உடைகளுக்கு ஏற்றது. இவை அணிவதற்கு வசதியானவை மற்றும் ஸ்டைலானவைகள். இவற்றை அலுவலகத்திற்கு அல்லது நண்பர்களை சந்திப்பதற்கு செல்லும் போது அணிய ஏற்றதாக இருக்கும். பெரும்பாலான ஆடைகளுடன் பொருந்துவதை உறுதிப்படுத்த நடுநிலை நிறத்தைத் தேர்வு செய்யவும்.



9. கைக்கடிகாரம்

கைக்கடிகாரம் என்பது நேரத்தைப் பார்க்க மட்டுமல்ல, உங்கள் தோற்றத்திற்கு ஸ்டைலையும் சேர்க்கிறது. இதை சாதாரண ஆடைகளுடன் அணியலாம். லைதர் அல்லது மெட்டல் பேண்ட் கொண்ட உன்னதமான கடிகாரம் ஆணுக்கு ஒரு சிறந்த முதலீடு ஆகும்.

10. சன்கிளாஸ்கள்

சன்கிளாஸ்கள் உங்கள் கண்களை சூரிய ஒளியில் இருந்து பாதுகாக்கிறது மற்றும் உங்கள் தோற்றத்திற்கு கூடுதல் அழகை சேர்க்கிறது. எனவே உங்கள் முகவடிவம் மற்றும் தனிப்பட்ட பாணிக்கு ஏற்ற ஜோடியைத் தேர்வு செய்யவும். தரமான சன்கிளாஸ்கள் உங்கள் ஒட்டுமொத்த தோற்றத்தை மேம்படுத்தும். ●

உங்களுக்கான புத்தகம் மாதாமாதம் உங்கள் கில்லம் தேடி வர வேண்டுமா?

தமிழின் நம்பர் 1 ஃபிட்னஸ் இதழ்

ஜூனியர் மாஸ்டர்

ஆண்களுக்கான 'உடலல்'

கீழ்க்கண்ட சந்தா படிவத்தை பூர்த்தி செய்து, தேவையான ஆண்டுகளைக் குறிப்பிட்டு கீழே உள்ள விலாசத்துக்கு அனுப்பவும்.

சந்தா படிவம்

பெயர் :
 முழு முகவரி :
 பின்கோடு :
 மொபைல் எண் :
 இ-மெயில் :

1 ஆண்டு சந்தாவின் விலை

470/- மட்டுமே
 + இலவச டெலிவரி

2 ஆண்டு சந்தாவின் விலை

920/- மட்டுமே
 + இலவச டெலிவரி

3 ஆண்டு சந்தாவின் விலை

1,360/- மட்டுமே
 + இலவச டெலிவரி

முகவரி

JUNIOR MASTER

OLD NO. 142/1, NEW NO.314, PETERS ROAD,
 GOPALAPURAM, CHENNAI - 600 086.

PH : +91 95662 90169

மேற்கண்டவை நிபந்தனைக்குட்பட்டது

அதிகாலை எழுவதால் வரும் புத்துணர்வு...

ஒவ்வொருநாளும் இரவு தூங்கச் செல்லும்போது, பலரும் காலையில் நேரத்தூடன் எழுந்து கொள்ள வேண்டும் என்று நினைப்பது வழக்கம். ஆனால் பலராலும் அது முடிவதில்லை. தீனமும் காலையில் சீக்கிரம் எழுந்திரிப்பது உடல் மற்றும் மன நலத்திற்கு பல நன்மைகளை தரும் என ஆய்வுகள் தெரிவிக்கின்றன.

காலையில் சீக்கிரத்தில் விழித்தால் அன்று முழுவதும் புத்துணர்ச்சியுடனும் தெளிவான மனதுடனும் இருக்க முடியும். மேலும், காலையில் அதிக வேலைகளை செய்யவும் போதிய நேரம் கிடைக்கும். இதனால், நிதானமாக வேலைகளை செய்யலாம். இது செயல்திறன் மற்றும் பணிகளில் கவனம் செலுத்தும் திறனை மேம்படுத்த உதவுகிறது.

காலையில் நேரத்துடன் எழுந்து கொள்ளும் வழக்கத்தை உருவாக்கிக் கொள்வது சிறந்த மன ஆரோக்கியத்திற்கு பங்களிக்கும். நிதானமாக வேலைகளை செய்ய நேரம் கிடைப்பதால் எந்த வேலையையும் பதட்டத்துடன் அவசர அவசரமாக செய்ய வேண்டியதில்லை. எனவே, மன அழுத்தம் மற்றும் பதட்ட நிலைகளை குறைக்கிறது.

காலையில் சீக்கிரமாக எழுந்திரிப்பதால், இரவில் நேரத்துடனே தூக்கம் வந்துவிடும். எனவே, சரியான நேரத்தில் படுக்கைக்குச் சென்று தூங்கி சீக்கிரமாக விழிப்பது, சிறந்த தூக்கத்திற்கு வழிவகுக்கும். இது ஒட்டுமொத்த உடல் ஆரோக்கியத்தையும் மன அமைதியையும் மேம்படுத்தும்.

அதிகாலையில் எழுந்திருப்பதால், நடைபயிற்சி, காலை ஓட்டம், யோகா, தியானம் அல்லது ஜிம் பயிற்சி என எதுவாக இருந்தாலும், உடற்பயிற்சி செய்வதற்கு நேரம் கிடைக்கிறது. எனவே, உடல் ஆரோக்கியம் மேம்படவும் வழிவகுக்கும்.

வாசிப்பு போன்ற சுயகவனிப்பு நடவடிக்கைகளுக்கு அதிகாலை நேரம் அமைதியான நேரமாக இருக்கும். நினைவாற்றல் நடைமுறைகளுடன் நாளைத் தொடங்குவது, நாள் முழுவதும் நேர்மறையான எண்ணங்களையே கொடுக்கும்.

சீக்கிரமாக எழுப்பவர்கள் அன்றைய தினத்தை நிதானமாகவும் ஒரு நல்ல தொடக்கத்துடன் ஆரம்பிப்பார்கள். மேலும் அவர்களது வேலைகளை சமாளிக்கவும் தனிப்பட்ட இலக்குகளைத் தொடரவும் அதிக நேரமும் விருப்பமும் உள்ளதை உணர முடியும்.

அதிகாலை நேரம் பொதுவாக மற்ற நேரங்களை விட அமைதியானது மற்றும் குறைவான பரபரப்பானது. இந்த அமைதியான சூழ்நிலை பிரதிபலிப்பு, படைப்பாற்றல் மற்றும் திட்டமிடலுக்கு உகந்ததாக இருக்கும்.

சீக்கிரம் எழுந்திருப்பது, வரவிருக்கும் நாளுக்குத் தயாராவதற்கு காலையில் கூடுதல் நேரத்தை வழங்குகிறது. இது சிறந்த நேர மேலாண்மைக்கு வேலைகளை வழிவகுக்கும் மற்றும் அவசரப்படுத்தல் அல்லது படப்படப்பாக வேலைகளை செய்தல் போன்ற உணர்வுகளைக் குறைக்கலாம்.

அதிகாலையில் எழுந்திருப்பது உடல் ஆரோக்கியம், மனநலம் மற்றும் உற்பத்தித்திறன் ஆகியவற்றில் ஆழமான தாக்கத்தை ஏற்படுத்தும். ●

MDB[®]

MASTER DREAM BODIES

Call  +91 90030 15957

IDEAL FOR GAINING HEALTHY MASS



#MasterDreamBodies



 **SHOP NOW**

www.masterdreambodies.com





MDB[®]

MASTER DREAM BODIES

www.masterdreambodies.com

#MasterDreamBodies



1 kg - ₹ 1799
2 kg - ₹ 3299
3 kg - ₹ 4949



1 kg - ₹ 2899
2 kg - ₹ 5699
3 kg - ₹ 8545



1 kg - ₹ 3599
2 kg - ₹ 6949
3 kg - ₹ 10449



1 kg - ₹ 1999
2 kg - ₹ 3899
3 kg - ₹ 5849



1 kg - ₹ 1499
2 kg - ₹ 2699
3 kg - ₹ 4049



1 kg - ₹ 3199
2 kg - ₹ 5599
3 kg - ₹ 8445



SHOP NOW

amazon

Flipkart



For Direct Enquiries : +91 90030 15957



1 kg - ₹ 1799
 2 kg - ₹ 3499
 3 kg - ₹ 5249



1 kg - ₹ 3199
 2 kg - ₹ 5299
 3 kg - ₹ 7999



500 gms
 ₹ 350



500 gms
 ₹ 350



250g ₹ 1199
 100g ₹ 649



250g ₹ 1399
 100g ₹ 699



250g ₹ 1199
 100g ₹ 649

VISIT OUR STORE

& Grab the Exclusive Offers

MDB HEALTHCARE INDIA PVT. LTD.

Old No. 142/1, New No. 314, Peters Road, Gopalapuram, Chennai - 600086.



குற்றால சாரலில் களைகட்டிய ஆணழகன்கள்!

தென்காசி மாவட்டத்தில் ஏராளமான அருவிகள் மிகவும் பிரபலமாக உள்ளது. இங்கு ஏராளமான சுற்றுலா பயணிகள் குளிக்க வருகை தருவது உண்டு. சீசன் சமயங்களில் பல்வேறு பகுதிகளில் இருந்து மக்கள் வருவார்கள். ஆண்டு தோறும் ஜீன் முதல் ஆகஸ்ட் மாதம் வரை குற்றாலத்தில் மழைக்கால சீசன் வழக்கமாக களைகட்டும். அப்போது இதனை அனுபவிக்க ஏராளமான சுற்றுலா பயணிகள் வருவார்கள். அண்மையில் குற்றால சீசன் நடந்ததை முன்னிட்டு நாள் தோறும் சுற்றுலா பயணிகள் வந்த வண்ணம் இருந்தனர்.

சாரல் திருவிழா

சுற்றுலா

பயணிகளை

கவரும் வகையில்

குற்றாலம் சீசனை

கொண்டாடும்

விதமாக

குற்றாலத்தில்

ஒவ்வொரு ஆண்டும்

சாரல் திருவிழா

நடத்தப்பட்டு



வருகிறது. இந்த ஆண்டு சாரல் திருவிழா 16ம் தேதி தொடங்கியது. இந்த ஆண்டு 4 நாட்கள் நடைபெற்றுள்ளது.

விளையாட்டுப் போட்டிகள்

சாரல் திருவிழாவை முன்னிட்டு ஒவ்வொரு நாளும் மலர்க்கண்காட்சி, காய்கறி கண்காட்சி, நாய்கள் கண்காட்சி, கிராமிய கலை நிகழ்ச்சி, பட்டிமன்றம், குழந்தைகள் போட்டிகள், பரதநாட்டிய நிகழ்ச்சி, பல்சுவை நிகழ்ச்சி, ஐக்காட்டம், விளையாட்டுப் போட்டிகள், திரைப்பட மெல்லிசை நிகழ்ச்சி போன்றவை நடைபெற்றது. இதில் வெற்றி பெறுபவர்களுக்கு பரிசுகளும் வழங்கப்பட்டு உள்ளது.

ஆணழகன் போட்டி

அந்த வகையில் குற்றாலம் கலைவாணர் அரங்கத்தில் ஆணழகன்

போட்டி இன்று நடைபெற்றது. இதில் 50 கிலோ முதல் 80 கிலோ எடை பிரிவு கொண்ட போட்டிகள், எட்டு பிரிவுகளாக நடந்தது. தமிழகத்தில் பல்வேறு பகுதிகளில் இருந்தும் 100க்கும் மேற்பட்ட ஆண்கள் இந்த போட்டிகளில் கலந்து கொண்டனர்.

கட்டு மஸ்தான உடல்:

இதில் பங்கேற்ற ஆண்கள் தங்கள் கட்டு மஸ்தான உடலை ஒவ்வொரு பாகங்களாக காண்பித்து திறமையை வெளிப்படுத்தினர். நிகழ்ச்சியை காண வந்த பார்வையாளர்கள் விசில் பறக்க ஆர்வமுடன் நிகழ்ச்சியை கண்டுகழித்து மகிழ்ந்தனர். நிகழ்ச்சியில் வெற்றி பெற்ற ஆணழகன்களுக்கு மாவட்ட ஆட்சியர் கமல் கிஷோர், கோட்டாட்சியர் லாவண்யா ஆகியோர் பதக்கங்களை வழங்கினர். ●

ஒருவரின் சரியான உடற்பயிற்சிக்கு முறையான கண்காணிப்பு அவசியம்!



அதிகரித்து வரும்
ஃபிடனஸ்

விழிப்புணர்வு
காரணமாக சென்னை
போன்ற மாநகரங்கள்
மட்டும் இல்லாமல்,
புறநகர் மற்றும்
கிராமங்களில்
உடற்பயிற்சி
கூடங்களுக்குச் சென்று,
கட்டுகோப்பாக உடலை
வைத்துக்கொள்ளும்
வழக்கம் தினமும்
அதிகரித்து வருகிறது.
விடலைப் பருவத்தினர்,
நடுத்தர வயதினர்,
வயோதிகத்தில்
அடியெடுத்து
வைப்பவர்கள் எனப்
பல தரப்பினரும்
இதற்கு விதிவிலக்கல்ல.
இதற்கான பின்புலம்
அனைவரும் நன்றாக
அறிந்த உடல்
ஆரோக்கியம். ஆனால்,
இங்கு அதைப்பற்றி
பேசப்போவது இல்லை;
அதற்கு மாறாக, 'சுவர்
இருந்தால்தானே சித்திரம்'
என்ற முதுமொழிக்கேற்ப,
ஆரோக்கி யத்தைக் காக்க
உதவும் உடற்பயிற்சி
செய்கிறபோது, எவ்வாறு
பாதுகாத்து கொள்வது
என்பது குறித்து
தனிநபர் ஃபிடனெஸ்
டிரெயினர் திரு.
கோடேஸ்வரன் வழங்கும்
ஆலோசனைகள்...

அண்மையில் சென்னையில் இயங்கிவரும் புகழ்பெற்ற ஜிம்மூக்கு நண்பர்களுடன் உடற்பயிற்சி செய்வதற்காக போன 15 வயது சிறுவன் Bench press முறையாக செய்யத்தெரியாத காரணத்தால், அதிக எடையுள்ள இரும்புப்ளேட்டுகள் கைநழுவி, முன்னெற்றியில் விழ, பலத்த காயம் அடைந்து உயிரிழந்தான். இந்த துயர சம்பவம் மாநிலம் முழுவதும் பல இடங்களில் அதிர்வலைகளை ஏற்படுத்தியிருக்கிறது. இதில் வேதனையான செய்தி என்னவென்றால் அதிக எடையுள்ள இரும்பு தட்டுகள் ஒவ்வொன்றாக தன் மீது விழுந்து கொண்டிருந்த நேரத்தில், சாதாரணமாக அவன் யோசித்து செயல்படவில்லை. அதற்குப் பதிலாக, அவற்றைத் தாங்கிக் கொண்டும், தடுத்துக் கொண்டும் நின்றிருக்கிறான். விளைவு... விலை மதிப்பில்லா உயிரிழப்பு. எனவே, நம் பயிற்சியாளர் கோடீஸ்வரன் சொல்வதைக் கேட்போம்..

“ நான் பிறந்து வளர்ந்தது எல்லாமே சென்னை தான். பாலவாக்கத்தில் உள்ள மேனுவல்மனி மெட்ரிகுலேசன் பள்ளியில் படித்தேன். பனிரெண்டாம் வகுப்பு படிக்கும் போது மார்சில் ஆர்ட்ஸ் பயிற்சியில் சேர்ந்தேன். அதில் சேர்ந்ததற்கு முக்கிய காரணமே உடலை ஃபிட்னஸ் ஆக வைத்துக்கொள்ள வேண்டும் என்பதற்காகத்தான். 2016 ல் இருந்து ஜிம் பயிற்சிக்கு சென்று உடலைக் கட்டுப்போப்பாக வைத்துக்கொள்வேன். உடற்பயிற்சி செய்வது எனது விருப்பம் என்பதால், ஒரு ஜிம் தொடங்கலாம் என்று மனம் நினைத்தது. ஆனால், அதற்கான நிதி என்னிடம் இல்லை.

பொறியியல் படிப்பு படித்ததால் ஒரு கார்ப்ரேட் நிறுவனத்தில் சீனியர் ரெகுலேட்டர் மேனேராகப் பணியாற்றிக்கொண்டிருக்கிறேன். மாலை மற்றும் வாய்ப்பு கிடைக்கும் நேரங்களில் தனிநபர் டிரெய்னராக ஒர்க்கவுட் மற்றும் மோடிவேஷன் பயிற்சி கொடுக்கிறேன்.

குறிப்பாக, தனிநபர் உடற்பயிற்சி டிரெயினிங் முக்கியத்துவம் என்னவென்றால் எந்தப் பயிற்சியை எப்போது செய்யவேண்டும்? எப்படி செய்யவேண்டும் என்கிற ஆலோசனை கிடைக்கும். குறிப்பாக, அன்றாட பயிற்சிகளைத் தொடங்கும் முன், வாரம்-அப் செய்வது அவசியம். இதன்மூலம், தேவையில்லாமல் காயங்கள் ஏற்படுவதைத் தவிர்க்கலாம். பென்ச் பிரஸ், அதிக எடைகளைத் தோளின் பின்புறம் சுமந்தவாறு குனிந்து நிமிருதல், (ஷினிஹிகிஜி) மற்றும் அதிக எடைகளைத் தூக்கும் போது அருகில் பயிற்சியாளர் இருக்குமாறு பார்த்துக்கொள்வது நல்லது. உடற்பயிற்சி சாதனங்களின் எடையைத் திடீரென உயர்த்தக்கூடாது. அதற்குப் பதிலாக முறையான பயிற்சிகள் செய்வதன் மூலமாக, ப்ளேட்ஸ், தம்புல்ஸ் போன்ற சாதனங்களின் எடையைப் படிப்படியாக அதிகரிக்க வேண்டும்.

கடுமையான உடற்பயிற்சிகளைச் செய்வதற்கு நிறைய ஆற்றல் தேவைப்படும். அதனைக் ஸ்கிப்பிங், சைக்கிளிங் போன்ற எளிமையான உடற்பயிற்சிகளைச் செய்வதன்வாயிலாக பெறலாம். உடற்பயிற்சி சாதனங்களை எவ்வாறு பயன்படுத்துவது? அவற்றின் பயன்கள் என்னென்ன? எனத் தெரியாத போது, பயிற்சியாளரிடம் தவறாமல் கேட்டுத் தெரிந்து கொள்வது அவசியம். உங்களால் கையாளக்கூடிய எடைக்குக் கூடுதலாக ஒரு பவுண்டுகூட தூக்க முயற்சிப்பது பாதுகாப்பானது அல்ல. எந்த ஒரு பயிற்சியாக இருந்தாலும், பல மணி நேரம் தொடர்ந்து செய்ய வேண்டாம். குறிப்பாக, ஆரம்ப நிலையில் உள்ளவர்கள் இவ்வாறு செய்வதைக் கண்டிப்பாக தவிர்க்க வேண்டாம்“ என்றவரிடம், சில கேள்விகை முன்வைத்த போது...

இன்றைய இளைஞர்கள் என்னென்ன தவறுகள் செய்கிறார்கள்?

இப்போதைய இளைஞர்கள் பலர்



உடல் ஆரோக்கியம் பற்றிய விழிப்புணர்வு இருப்பதில்லை. சரியான நேரத்திற்கு சாப்பிடுவதில்லை. ஜங்க் ஃபுட் சாப்பிடுகிறார்கள், மது போதைக்கு அடிமையாக இருக்கிறார்கள். ஃபிட்னஸ்க்கு என்று நேரம் ஒதுக்குவதில்லை. தனக்கான இலக்கு என்ன? என்று நிர்ணயிப்பதில்லை.

இன்று பல இளைஞர்கள் உடற்பயிற்சி செய்யாமல் இருப்பதற்கான சில முக்கிய காரணங்கள்: நேர மேலாண்மை இல்லாமை அல்லது பிஸியான அட்டவணைகள், டிஜிட்டல் கவனச் சிதறல்கள், உந்துதல் இல்லாமை, உட்கார்ந்த வாழ்க்கை முறை, நம்பத்தகாத எதிர்பார்ப்புகள், சரியான வழிகாட்டுதல் இல்லாமை, மோசமான உணவுத் தேர்வுகள், உடற்பயிற்சி பற்றி மோசமான அறிவு, சகாக்களின் செல்வாக்கு மற்றும் சமூக நடைமுறைகள்.

உடற்பயிற்சியின் நன்மைகள் என்னென்ன?

உடற்பயிற்சி உடல் மற்றும் மன ஆரோக்கியத்திற்கு பல நன்மைகளைக் கொண்டுள்ளது. வழக்கமான உடற்பயிற்சியின் சில முக்கிய பயன்கள் என்னவென்றால், இதய ஆரோக்கியத்தை மேம்படுத்துகிறது, எடை மேலாண்மையை சரிசெய்ய உதவுகிறது, தசைகள் மற்றும் எலும்புகளை வலுப்படுத்துகிறது, நெகிழ்வுத்தன்மை மற்றும் சமநிலையை பாதுகாக்க உதவுகிறது. சிறந்த தூக்கத்தை ஊக்குவிக்கிறது, மூளை ஆரோக்கியத்தை மேம்படுத்துகிறது, நோய் எதிர்ப்பு சக்தியை உருவாக்குகிறது.

பொதுவான உணவுத் திட்டம்.

1. அனைத்து உணவுகளும் மூலப்பொருளாக அளவிடப்பட வேண்டும்.
2. இந்த மூலப்பொருளாகப் பயன்படுத்தி நீங்கள் விரும்பும் எந்த உணவு அல்லது சாப்பிடும் வகையில் எந்த செய்முறையையும் பயன்படுத்தலாம்.
3. உங்கள் வசதிக்கேற்ற வகையில் உணவு செய்முறையைத் தயாரிக்க வெவ்வேறு மசாலாக்கள், வெங்காயம் மற்றும் தக்காளிகளைப் பயன்படுத்தவும்.
4. வெங்காயம் மற்றும் தக்காளியை தினமும் ஒரே அளவில் பயன்படுத்தவும்
5. உங்கள் வாழ்க்கை முறைக்கு ஏற்ப.. உணவு நேரத்தை மாற்றி அமைக்கலாம்.
6. நீங்கள் பிளாக் காபி அல்லது கிரீன் டீ போன்ற ஜீரோ கலோரி பானங்களை உட்கொள்ளலாம்.
7. இது ஒரு பொதுவான உணவுத் திட்டம், உங்கள் இலக்கின் படி மற்றும் முன்னேற்றத்திற்கேற்ப கலோரிகளை அதிகரிக்கலாம் அல்லது குறைக்கலாம்.
8. தினமும் 3- முதல் 5 லிட்டர் தண்ணீர் குடிக்க வேண்டும். ●

**PRE WORKOUT
EXCLUSIVE CELL FUEL**

SHOP NOW

Call  +91 90030 15957

MDB[®]

MASTER DREAM BODIES

www.masterdreambodies.com

amazon

Flipkart



**NOW IN
5 DIFFERENT
FLAVOURS**

#MasterDreamBodies



APPLE

WATERMELON

MANGO

ORANGE

BLUEBERRY

MDB[®]

MASTER DREAM BODIES

Call  +9190030 15957

 **SHOP NOW**

www.masterdreambodies.com





CLEANEST SOURCE OF WHEY

#MasterDreamBodies

