

Ayurvedic Diet Plan for a Girl with PCOD

समय (Time)	भोजन (Meal)	भोजन की सूची (Food Items)	विशेष टिप्स (Special Tips)
सुबह 6:00	सुबह का डिटॉक्स	1 गिलास गुनगुना पानी (नींबू और शहद के साथ) English: Warm water with lemon and honey.	पाचन को बेहतर बनाने और टॉक्सिन्स हटाने के लिए दिन की शुरुआत गुनगुने पानी से करें।
सुबह 7:30	नाश्ता (Breakfast)	1. सादी या मसालेदार मूंग दाल का चीला (Moong Dal Cheela) 2. स्टीम की हुई सब्जियाँ (Steamed Vegetables) 3. ताजा धनिया चटनी।	भारी और तले हुए भोजन से बचें। प्रोटीन और हल्का नाश्ता लें।
सुबह 10:30	मध्य सुबह का नाश्ता	1. नारियल पानी (Coconut Water) 2. 4-5 भीगे हुए बादाम (Soaked Almonds)।	हल्का और पौष्टिक स्नैक लें। नारियल पानी हाइड्रेशन और हार्मोन बैलेंस करता है।
दोपहर 1:00	दोपहर का खाना (Lunch)	1. बाजरा या जौ की रोटी (Millet or Barley Roti) 2. सूप या पकी हुई सब्जियाँ (Soup or Cooked Vegetables) 3. पुदीना और जीरे का रायता।	सबसे बड़ा भोजन दोपहर में खाएं। ताजी और पचने वाली चीज़ें खाएं।

समय (Time)	भोजन (Meal)	भोजन की सूची (Food Items)	विशेष टिप्स (Special Tips)
शाम 4:00	शाम का नाश्ता	1. भुने हुए कद्दू के बीज (Roasted Pumpkin Seeds) 2. ग्रीन टी या तुलसी चाय (Green Tea or Tulsi Tea)।	तैलीय या तले हुए नाश्ते से बचें। बीज ओमेगा-3 और पोषक तत्वों से भरपूर होते हैं।
रात 7:30	रात का खाना (Dinner)	1. वेजिटेबल सूप (Light Vegetable Soup) 2. हल्का दलिया या खिचड़ी (Light Dalia or Khichdi)।	रात का भोजन हल्का रखें। सोने से 2 घंटे पहले खाना खाएं।
रात 9:00	सोने से पहले	1 गिलास हल्दी वाला दूध (Golden Milk with Turmeric)।	हल्दी वाला दूध हार्मोनल संतुलन और नींद में सुधार करता है।

PCOD में मददगार प्रमुख आयुर्वेदिक उपाय (Helpful Ayurvedic Tips for PCOD):

1. अनुपान (Anupana):

भोजन के साथ त्रिफला या पंचकोल चूर्ण को गुनगुने पानी के साथ लें।

2. पथ्य (Do's):

- गर्म, हल्का और ताजा भोजन खाएं।
- खट्टे फल (नींबू, संतरा) और सब्जियाँ (पालक, लौकी) शामिल करें।
- नियमित योग और प्राणायाम करें।

@copyRight

M56bookstore

3. अपथ्य (Don'ts):

- तला हुआ, जंक फूड और शर्करा से भरपूर भोजन से बचें।
- ठंडी चीज़ें (आइसक्रीम, ठंडा पानी) न लें।

4. जीवनशैली सुझाव (Lifestyle Tips):

- नियमित समय पर भोजन करें।
- तनाव से बचने के लिए ध्यान और अभ्यंग (मालिश) करें।