

(मर्दाना शक्ति डाइट प्लान (वर्षा ऋतु)

(दैनिक भोजन)

समय	क्या लें	मुख्य लाभ
सुबह (6:00-7:00)	गुनगुना पानी, 5-6 भीगे बादाम, 2 अखरोट, 1 चम्मच कद्दू के बीज	ऊर्जा, स्टैमिना, जिंक, स्वस्थ शुरुआत
नाश्ता (8:00-9:00)	मूंग दाल चीला / दलिया / ओट्स + 1 मौसमी फल	प्रोटीन, फाइबर, पाचन
मध्याह्न (11:00)	छाछ (भुना जीरा) या नारियल पानी	हाइड्रेशन, पाचन
दोपहर (1:00)	2-3 रोटी, दाल, हरी सब्जी, थोड़ा घी, सलाद	संतुलित पोषण, ताकत
शाम (5:00)	अंकुरित मूंग / भुना चना / हर्बल टी	प्रोटीन, ऊर्जा
रात्रि (7:30-8:30)	हल्की खिचड़ी या रोटी + दाल + सब्जी	आसान पाचन, अच्छी नींद
सोने से पहले	गुनगुना दूध (यदि उपयुक्त हो)	रिकवरी, आराम

(वात, पित्त और कफ के अनुसार आहार)

प्रकृति	✓ अधिक लें	✗ कम करें
 वात	घी, तिल, गर्म दूध, मूंग दाल, खिचड़ी	ठंडे पेय, सूखा भोजन, अधिक उपवास
 पित्त	नारियल पानी, खीरा, लौकी, तोरी, सौंफ	तीखा भोजन, तला भोजन, अधिक चाय/काफी



कफ

अदरक, काली मिर्च, मूंग दाल, जौ, मिठाई, ठंडे पेय, अधिक तला
हरी सब्जियाँ भोजन

✓ (बरसात में क्या खाएँ)

श्रेष्ठ भोजन

✓ मूंग दाल

✓ मसूर दाल

✓ लौकी

✓ तोरी

✓ परवल

✓ भिंडी



✓ अदरक

✓ हल्दी

✓ कद्दू के बीज

✓ अखरोट

✓ भीगे बादाम

✓ ताजे मौसमी फल

❌ (बरसात में क्या कम करें)

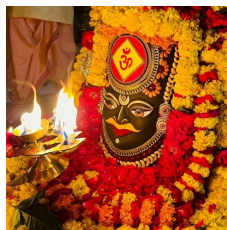
परहेज़

- ❌ बासी भोजन
 - ❌ स्ट्रीट फूड
 - ❌ बहुत तला-भुना भोजन
 - ❌ ठंडे पेय
 - ❌ अधिक मिठाइयाँ
 - ❌ बिना अच्छी तरह धोई कच्ची पत्तेदार सब्जियाँ
-

(पुरुष स्वास्थ्य के लिए महत्वपूर्ण पोषक तत्व)

पोषक तत्व	स्रोत	लाभ
 प्रोटीन	दाल, पनीर, सोया	मांसपेशियों का पोषण
 जिंक	कद्दू के बीज, तिल	सामान्य प्रजनन स्वास्थ्य एवं प्रतिरक्षा में सहायक
 ओमेगा-3	अखरोट, अलसी	हृदय एवं मस्तिष्क स्वास्थ्य
 विटामिन C	आंवला, अमरूद	प्रतिरक्षा और एंटीऑक्सीडेंट समर्थन
 पानी	पर्याप्त मात्रा में	शरीर का संतुलन और पाचन

Shivshakti yog center



contact

82099-45657

05/08/2026 publish