

CHOLESTEROL RESET PLAN



1st Week ELIMINATE



तारेका खानेकुरा, धेरै घ्यू/बटर, Processed snacks,
Full-fat diary - **यस्ता खानेकुराहरु हटाउने !**

1st Week ELIMINATE



Steamed, grilled, boiled विकल्पहरू -
जस्ता खानेकुराले प्रतिस्थापन गर्ने !

2nd Week ADD



१/२ मुठी ओट्स
२-३ कप ग्रीन टि
(चिनी नहालेको)

१ मुठी भरी बदाम/ओखर
दहीमा १ चम्चा पिसेको आलस

२ केस्रा काँचो लसुन

3rd Week MOVE



दैनिक ३०-मिनेट हिड्ने

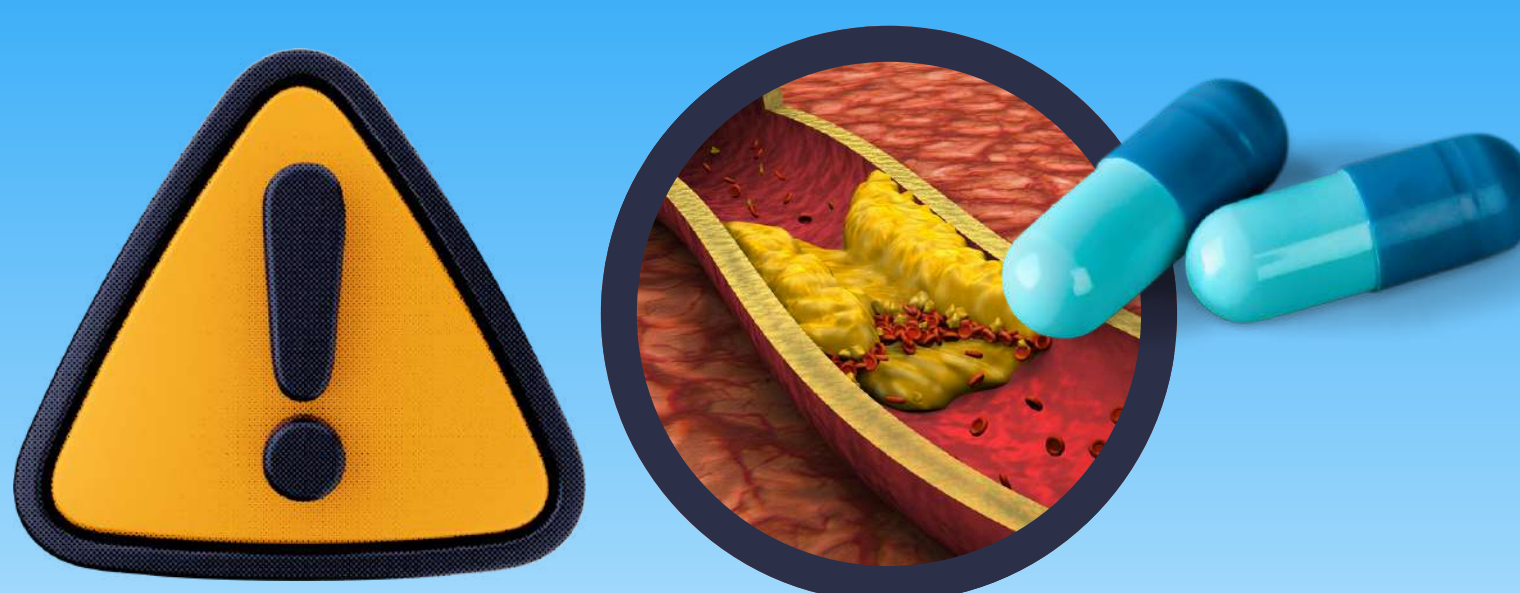


लिफ्टको साटो
सिँढी चड्ने



खाना खाएपछि
१० मिनेट हिड्ने

ELIMINATE + ADD + MOVE



"तर यति भन्दैमा आफैँ खाइरहनुभएको कोलेस्ट्रॉलको औषधि
डाक्टरको परामर्श बिना छोड्नु भने हुँदैन है।"

आफ्नो स्वास्थ्यको ख्याल गर्नुहोला



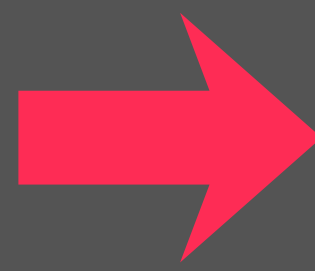
Address

Manakamana Hospital,
Bharatpur- Chitwan
056-595133



DR. SANDEEP PANDEY
Consultant Physician

Click here to Book OPD



Connect Me

