



## अगर जल्द कम करना है वजन, तो अपनाए ये घरेलू उपाय



अगर आप वजन जल्दी ही कम करना चाहते हैं, तो आज हम आपके साथ कुछ विशेष पेय पदार्थों की एक सूची साझा करने जा रहे हैं।

अगर आप वजन जल्दी ही कम करना चाहते हैं, तो आज हम आपके साथ कुछ विशेष पेय पदार्थों की एक सूची साझा करने जा रहे हैं। जिनके जरिए आप भी अपना वजन तेजी से कम कर सकते हैं। तो देर किस बात की, आइए जानते हैं।

[योग करते समय भूलकर भी न करें ये गलतियां](#)

– अजवाइन के पानी का सेवन करने से पेट की चर्बी तेजी से कम हो सकती है, इसके लिए आपको खाना खाने के बाद नियमित रूप से इस पानी का सेवन करना होगा, ऐसा करने से आप देख पाएंगे कि आपका शरीर तेजी से वसा की मात्रा को कम कर रहा है।



– दालचीनी का पानी पीने से वजन कम करने में भी मदद मिलती है। इसके लिए दालचीनी पाउडर बनाकर पानी में उबालकर पीने से वजन कम होता है। यह मधुमेह के रोगियों के लिए भी अनुशंसित है।

– जीरा पानी वजन कम करने में भी मददगार होता है, लेकिन इसके सेवन में एक बात का ध्यान रखना होता है कि इसका सेवन अधिक मात्रा में न किया जाए वरना इसके साइड इफेक्ट दिखने लगते हैं।

[हाइपरटेंशन और उच्च रक्तचाप: इस बीज को खाने से होगा आपका...](#)

– धनिया का पानी पीने से वजन कम करने में भी मदद मिलती है, खासकर जिन महिलाओं को मासिक धर्म में समस्या होती है, उन्हें इस पानी का सेवन करने की सलाह दी जाती है क्योंकि इसके सेवन से कई फायदे मिल सकते हैं।