**জি. এম ডায়েট অনুসরণ করে ৭ দিনে ৭ কেজি নয় ৪ কেজি ওজন কমানো সম্ভব।
প্রমাণিত সত্য। পরীক্ষা প্রার্থনীয়।
.........ড. আখতারুজ্জামান**

স্থূলকায় মানুষেরা কম সময়ে এবং সহজ উপায়ে তাদের শরীরের বেশী ওজন কমানোর জন্যে হন্যে হয়ে নানান ফরমূলা খুঁজে বেড়ান।হালে কল্পিত দুনিয়ার তথ্য মহাসড়কে বাংলা ও ইংরেজী ভার্সনে এ ধরনের নানান চটকদার তথ্যমালা ঘুরে বেড়াচ্ছে; পাওয়া যাচ্ছে আকর্ষণীয় সব ডায়েট প্লান।এসব আকর্ষণীয় ও চটকদার ডায়েট প্লানের মধ্যে রয়েছে,“... আমিষাশীদের জন্য জিএম ডায়েট : ৭ দিনে মেদ ঝরান ৭ কেজি...”;“... পাগলা ঘোড়া ডায়েট প্ল্যান । দেড় মাসেই ২০ কিলো ওজন কমান...”;“..৪ কেজি পর্যন্ত ওজন কমাতে ৩ দিনের মিলিটারি ডায়েট প্ল্যান....”;“..... পেটের মেদ কমাতে ৭ দিনের ঝটপট ডায়েট প্ল্যান...” ইত্যাদি।
সবচ বড় কথা হলো যতটা খাবার আপনি গ্রহণ করে থাকেন সেটার ক্যালোরী যদি আপনি শেষ করতে না পারেন তাহলে বাদবাকিটুকু আপনার শরীরে আপনিতেই জমা হতে থাকবে। যেমন: আমার বর্তমান ওজন ৬৬ কেজি(১৪৫.৫ পাউণ্ড)/২x২৪=১৭৪৬ ক্যালোরি; অর্থাৎ আমি যদি কোন কাজ নাও করি তাহলে আমার বিপাক ক্রিয়া সচলের জন্যে ১৭৪৬ক্যালোরি খরচ হবে আর যদি দ্রুত গতিতে হাঁটাহাঁটি করি তাহলে আমার মত ওজন বিশিষ্ট মানুষের প্রতি কিলোমিটার হাঁটার জন্যে ৮০ ক্যালোরী শক্তি খরচ হবে; শারীরিক ওজন বেশী হলে একটু বেশী ক্যালোরি খরচ হবে এবং ওজন কম হলে একটু কম ক্যালোরী নিঃশেষ হবে। তাই আমাদের প্রতিদিন কো্ন্ ক্যালোরী সম্পন্ন খাবার কতটুকু খাচ্ছি আর কাজকর্ম হাঁটাচলা করে কতটুক নিঃশেষ করতে পারছি সেটার ওপরে আমাদের ওজন কমা এবং বাড়া নির্ভর করে।

যহোক চটকদার বিজ্ঞাপনে প্রলুব্ধ হয়ে আমি এবং আমার স্ত্রী [http://bengali.oneindia.com](http://bengali.oneindia.com/) নামক ওয়েবসাইট থেকে প্রাপ্ত “(ছবি) আমিষাশীদের জন্য জিএম ডায়েট : ৭ দিনে মেদ ঝরান ৭ কেজি “ পদ্ধতিটি পুরোপুরি অনুসরণ শেষ করেছি আজ (১৪.০১.২০১৭) সকালে, এবং এটা শুরু করেছিলাম গত শনিবার (০৭.০১.২০১৭) ভোরবেলা থেকে। ভেবেছিলাম এক হপ্তায় ৭ কেজি ওজন কমবে কিন্ত কঠোর অনুশীলনের পরেও আমরা ৪ কেজি ওজন ঝরাতে পেরেছি। জানিনে এর সাথে বয়স বা শারীরিক ওজনের কোন সম্পর্ক আছে কিনা? তবে ৭ দিনের এই প্যাকেজ অনুসরণ করা বড্ড কষ্টকর, বিরক্তিকর এবং মেজাজ উল্লম্ফনীও বটে!তবে যতটা কমেছে তাতেই আমরা খুশি। বুঝে গেছি খাবার নিয়ন্ত্রণ করে কিভাবে ওজন কমানো সম্ভব্। এখন আমার পাঠককূলের জ্ঞাতার্থে আমাদের অনুসরণকৃত জি.এম ডায়েটের সূত্র জানিয়ে দিচ্ছি:

এই সূত্র দেয়ার আগে জি.এম ডায়েট সম্পর্কে আপনাদের একটু ধারণা দিই। জি এম বা General Motors হচ্ছে আমেরিকার একটা নামী অটোমোবাইল কোম্পানী তাদের ভিশন হচ্ছে, “General Motors is a global automotive company united by a single purpose:To earn customers for life. Earning customers for life is the foundational promise of General Motors.” গোটা বিশ্বের ৬টি মহাদেশে General Motor‘র ২ লাখের অধিক কর্মচারী কর্মরত আছে। কোম্পানীটি তাদের কর্মচারীদের স্বাস্থ্য সুরক্ষার জন্যে সদা চেষ্টিত। ফলে তাঁদের বিশেষজ্ঞমণ্ডলী অনেক গবেষণা করে কিছু ডায়েট প্লান তৈরি করেছে, সেটাই জি এম ডায়েট প্লান হিসেবে পরিচিত।

[http://bengali.oneindia.com](https://l.facebook.com/l.php?u=http%3A%2F%2Fbengali.oneindia.com%2F&h=ATOAX8f-tNVp-u2mjzZixoF9edVifpk23EmRG7hy67xT6I_Y9tCM7IJcNNKqFdXAAHYSCjghzwJ1cqRoT8sCXQRbVOKHNm-kt4qsElJveAiLciS8-qZUl8yahlukAM0AyfL9YVzvsBk_6BDMa5m11HU3tFcOiveU73rSKelxBh9zsRzgxT1eC768Ok2nU8ON72AK_6r_9B2T0-xU3HDf9nVVl3YU0vEAXA2X1BJzKgoYjWlnD-CE7bBGTVNfxD57W9d9XAggtZb9RDQSyXi4ouyetzgZ49by0UEPz8-novJB0w) ওয়েবসাইটে বাংলায় জি.এম ডায়েটের ৭ দিনের যে প্যাকেজ দেয়া আছে সেটা নিচে তুলে ধরছি এবং সেখানে ঐ পদ্ধতির সাথে আমরা কতটা কাস্টমাইজ করেছি সেটাও আপনাদের অবগতির জন্যে জানিয়ে দিচ্ছি:

“(ছবি) আমিষাশীদের জন্য জিএম ডায়েট : ৭ দিনে মেদ ঝরান ৭ কেজি রোগা হওয়ার জন্য আমরা কতই না পদ্ধতি অবলম্বন করি। ডায়েটও করি। কিন্তু দীর্ঘদিনের ডায়েটে একটা একঘেয়েমি চলে আসে ফলে বেশিদিন ডায়েটটা চালানো সম্ভব হয় না। কিন্তু যদি এমন কোনও ডায়েট চার্ট পাওয়া যায় যা মেনে চললে ৭ দিনেই ৭ কেজি পর্যন্ত ওজন কমতে পারে।আছে তো। জি এম ডায়েট। এই অনুযায়ী, ৭ দিনের ডায়েট প্ল্যান আছে। যার মাধ্যমে মাত্র ৭ দিনেই ৭ কেজি পর্যন্ত ওজন কমাতে পারেন আপনি। এর জন্য প্রয়োজন একটু এক্সারসাইজ আর ডায়েট চার্ট মেনে চলা। কী থাকবে ৭ দিনের ডায়েট চার্টে দেখে নিন :

**প্রথম দিন:**

 এদিন শুধুই পছন্দের ফল খান। কোনও বাধ্যবাধকতা নেই এদিন কখন কত পরিমান ফল আপনি খাবেন। শুধু মাথায় রাখবেন প্রথম দিনে কলা খাবেন না। তরমুজ, পাকা পেঁপে, আপেল, কমলালেবু , আঙুর খেতে পারেন। সঙ্গে ৮-১০ গ্লাস জল ।

আমরা যা খেয়েছি: ফল হিসেবে খয়েছি পেয়ারা, আপেল এবং কমলা; পানি পান করেছি ১২/১৫ গ্লাস। হেঁটেছি দ্রুতগতিতে ১ ঘন্টা।

**দ্বিতীয় দিন:**

এদিন শুধুই সবজি খেতে হবে। সকাল বেলা ঘুম থেকে উঠে জল খাবারে একটি সিদ্ধ আলু খান। বাকি সারাদিনে আলু আর টমেটো ছাড়া যে কোনও সবজি যত খুশি পরিমানে খান। গাজরের স্যুপ বা বাধাকপির স্যুপ খেতে পারেন। সেক্ষেত্রে হাল্কা অলিভ অয়েল ব্যবহার করতে পারেন। তবে নুন দেবেন না। খুব অসুবিধে হলে একটু চাট মশলা ও অরিগ্যানো ছড়িয়ে খেতে পারেন। সঙ্গে ৮-১০ গ্লাস জল ।
আমরা যা খেয়েছি: আলু খাইনি। সবজি হিসেবে খেয়েছি শুধু, গাজর এবং শশা; পানি পান করেছি ১২/১৫ গ্লাস। হেঁটেছি দ্রুতগতিতে ১ ঘন্টা।

**তৃতীয় দিন**

এদিন হল প্রথম দুই দিনের সমষ্টি। অর্থাৎ এদিন ফল ও সবজি দুটোই খেতে হবে তবে অন্যান্য আর কিছু খেতে পারবেন না। এদিনও কলা এবং টমেটো খেতে পারবেন না। সবচেয়ে ভাল হয় যদি জল খাবারে ও স্ন্যাকস্ টাইমে আপনি ফল খান আর লাঞ্চ ও ডিনারে সবজি। এদিন সবজির স্ট্রু খেতে পারেন। সঙ্গে ৮-১০ গ্লাস জল।
আমরা যা খেয়েছি: এতকিছু আমরা করিনি। এদিন আমরা শুধু খেয়েছি আপেল, কমলা, পেয়ারা, শশা এবং গাজর। পানি পান করেছি ১২/১৫ গ্লাস। হেঁটেছি দ্রুতগতিতে ১ ঘন্টা।

**চতুর্থ দিন**

এদিন শুধু দুধ ও কলার দিন। আজ্ঞে হ্যাঁ, সারাদিনে ৬-৮টি কলা ও ৭৫০ মিলিলিটার দুধ খান। আপনি দুধ ও কলা আলাদা আলাদা খেতে পারেন আবার একসঙ্গেও মিল্কশেক বানিয়ে খেতে পারেন। এদিন একবার আপনি যে কোনও একটি সবজির স্যুপ খেতে পারেন। তবে না খেলেই বেশি ভাল হয়। সঙ্গে ৮-১০ গ্লাস জল।
আমরা যা খেয়েছি:: এ দিন আমরা মধ্যম সাইজের দেশী চাঁপা কলা খেয়েছি ১০ টি এবং গরুর খাঁটি দুধ পান করেছি ৭৫০ মিলি; পানি পান করেছি ১২/১৫ গ্লাস। হেঁটেছি দ্রুতগতিতে ১ ঘন্টা।

**পঞ্চম দিন**

এবার শুরু হল ডায়েটের আমিষ উপাদান। এদিন অন্তত ৫০০ গ্রাম মুরগীর মাংস খেতে হবে সঙ্গে ৬টি টমেটো। বলে রাখা ভাল মুরগীর মাংস না খেলে ৬টি ডিম ও ৬টি টমেটো খেতে পারেন। তবে এদিন জল খাওয়ার মাত্রা বাড়াতে হবে। ১০-১২ গ্লাস জল খান। এদিন আপনি টমেটো দিয়ে চিকেন স্ট্রু বানাতে পারেন, বা চিকেন ও টমেটো রোস্ট করেও খেতে পারেন।

আমরা যা খেয়েছি:: এ দিন সকাল দুপুর রাতে মিলে ৮ টি আধা পাকা টমেটোর সালাদ করে খেয়েছি এবং সকাল বিকেল দুটো সিদ্ধ ডিম খেয়েছি; পানি পান করেছি ১২/১৫ গ্লাস। হেঁটেছি দ্রুতগতিতে ১ ঘন্টা।ফলে এখানে যা বরাদ্দ ছিল তা থেকে আমরা কম খেয়েছি।

**ষষ্ঠ দিন:**

এদিন টমেটো বাদে চিকেন এবং অন্যান্য যতখুশি সবজি খেতে হবে। পঞ্চম দিনের মতোই মাংস বা ডিম খেতে পারেন। সঙ্গে সবজি দিয়ে স্ট্রু বা স্যুপ। এদিন টমেটো একেবারেই খাবেন না।
আমরা যা খেয়েছি: সকালে পেঁপে সিদ্ধ ঝাল মরিচ দিয়ে এক বাটি, রাতেও একই খাবার; দিনে ১টা আপেল ও ১ টা পেয়ারা খেয়েছি এবং সকাল বিকেল গতকালের ন্যয় দুটো সিদ্ধ ডিম খেয়েছি। পানি পান করেছি ১২/১৫ গ্লাস। হেঁটেছি দ্রুতগতিতে ১ ঘন্টা।

**সপ্তম দিন:**

এদিন তো একেবারে মহাভোজ। এদিন ডায়েটের শেষ দিন। এদিন ব্রাউন রাইস খেতে পারেন। সবজি এমনকী ফলের রসও। সকালে এক বাটি সবজি দিয়ে বানানো ব্রাউন রাইস বা সিদ্ধ চালের ভাত বানিয়ে খেতে পারেন। সকাল ১১ টা নাগাদ এক গ্লাস ফলের রস খেতে পারেন। লাঞ্চে আবার ওই একই ব্রাউন রাইস খান সঙ্গে তরমুজ বা আঙুর। লাঞ্চে ২ ঘন্টা পরে ফের এক গ্লাস ফলের রস খান। তবে এদিনও কলা খাবেন না। আবার রাতে এক বাটি ব্রাউন রাইস।

হাল্কা ব্যায়াম প্রত্যেকদিনই হাল্কা কসরত করবেন। তবে এই সময় এমনিতেই একটু দুর্বলতা থাকে তাই পেশী কসরত করবেন না।

আমরা যা খেয়েছি: ফল হিসেবে খেয়েছি পেয়ারা, আপেল এবং কমলা; পানি পান করেছি ১২/১৫ গ্লাস। হেঁটেছি দ্রুতগতিতে ১ ঘন্টা।

মোদ্দাকথা আমরা এখানে পঞ্চম এবং ষষ্ঠ দিনে যে আধা কেজি মুরগীর মাংস বা ৬ টি ডিম খাওয়ার কথা আছে এবং সপ্তম দিনে যে, ব্রাউন রাইচ খাওয়ার কথা আছে সেটা খাইনি। এমনকি হালকা ব্যায়ামের পরিবর্তে আমরা দ্রুত হাঁটা সম্পন্ন করেছি এবং সারাদিন কাজের মধ্যে ছিলাম। সুতরাং আপনাদেরকে এই মর্মে বলতে পারি যে, কঠোরভাবে অনুশীলন করলেও ৭ দিনে ৭ কেজি নয় ৪ কেজি কমানো সম্ভব। সেটাই বা কম কী? মনে রাখবেন কাজটা খুব কষ্টকর। মনোবল দৃঢ় না থাকলে এটা করা যাবে না এবং প্রতি মুহুর্তে আপনার মেজাজ বিগড়ে যাবার উপক্রম হবে এবং বারবার মনে হবে এটা ওটা খাবারের জন্যে। মাঝে মধ্যে একটু আধটু মাথাও ঘুরতে পারে। সবচে বেশী অনুভব হবে মন:কষ্টের।

এত কিছুর পরেও আমার ও আমার স্ত্রীর কাছে এটা প্রমাণিত সত্য যে এখন আপনারা পরিক্ষায় অবতীর্ণ হতে পারেন। পরিক্ষা প্রার্থনীয়! তবে এ ঘটনা কখনো মাসে একবারের বেশী করা ঠিক হবেনা, তাহলে শরীরে অন্য জটিলতার সৃষ্টি হতে পারে।

**নিচে ফেসবুক পাঠকের মন্তব্য দেখুন:**

**[DrMd Akhtaruzzaman](https://www.facebook.com/md.akhtaruzzaman.7?hc_ref=ARTy8AQfnHRWttrQkVxiKxE_Esw4pGZSCRvIxLdRtqp1qtTSGGfI_ZAe881TrIZKTmg) [is feeling special with](http://bengali.oneindia.com/%22%20%5Ct%20%22_blank)** [**[Dilruba Shewly](http://bengali.oneindia.com/%22%20%5Ct%20%22_blank)**](https://www.facebook.com/dilruba.shewly?hc_ref=ARTy8AQfnHRWttrQkVxiKxE_Esw4pGZSCRvIxLdRtqp1qtTSGGfI_ZAe881TrIZKTmg) **[and](http://bengali.oneindia.com/%22%20%5Ct%20%22_blank)** [**[6 others](http://bengali.oneindia.com/%22%20%5Ct%20%22_blank)**](https://www.facebook.com/md.akhtaruzzaman.7/posts/1388933851124907) **[at](http://bengali.oneindia.com/%22%20%5Ct%20%22_blank)** [**[Head Post Office Jessore](http://bengali.oneindia.com/%22%20%5Ct%20%22_blank)**](https://www.facebook.com/pages/Head-Post-Office-Jessore/472331189630539?hc_ref=ARTy8AQfnHRWttrQkVxiKxE_Esw4pGZSCRvIxLdRtqp1qtTSGGfI_ZAe881TrIZKTmg)**[.](http://bengali.oneindia.com/%22%20%5Ct%20%22_blank)**

[[January 14](http://bengali.oneindia.com/%22%20%5Ct%20%22_blank)](https://www.facebook.com/md.akhtaruzzaman.7/posts/1388933851124907) [·](http://bengali.oneindia.com/%22%20%5Ct%20%22_blank) [[Jessore](http://bengali.oneindia.com/%22%20%5Ct%20%22_blank)](https://www.facebook.com/pages/Jessore-Khulna-Bangladesh/114032958610653) [·](http://bengali.oneindia.com/%22%20%5Ct%20%22_blank)

[Bangla News, Bengali News, Latest News in Bengali | বাংলা খবর | বাংলায় খবর - Oneindia Bengali](https://l.facebook.com/l.php?u=http%3A%2F%2Fbengali.oneindia.com%2F&h=ATN3TRX73WBm4uLxnQPn0sWFeLIKK5ZScKC4c2Bu8gp7vk2wU-b73HZdX0XPTtF1T2jCgmOtWpnh5hlRbOtdRW3a8FNw575lsHxdU4RQCQXSfXz_eVi-YsELTeyX_dfpdk9SE_xaxNbxXQsnFCLYXN4Z4_7PgxngiwXJyHplkkvmWPE5p0jDFzxUMzZVsm4pmRvWsw2GTigJsesP3kODYywax7HeSAouxdwkh24hVLSNRosiWMwGWfV3QibhHJPeipmNxSZutwZos1wSFiADDmmAltdWD3Y00Q)

Get Update with latest bangla news today and breaking bengali news from Kolkata, West Bengal, India and Bangladesh on politics, sports, business news…

bengali.oneindia.com

Top of Form

[Like](https://www.facebook.com/md.akhtaruzzaman.7/posts/1388933851124907)Show more reactions

[CommentShare](https://www.facebook.com/md.akhtaruzzaman.7/posts/1388933851124907)

[18 Dilruba Shewly, Hossain Emran and 16 others](https://www.facebook.com/ufi/reaction/profile/browser/?ft_ent_identifier=1388933851124907&av=100000249150873)

[5 Shares](https://www.facebook.com/shares/view?id=1388933851124907)

11 Comments

**Comments**



[Md Abdullah Al Zobaer](https://www.facebook.com/zobaer.ahamed?fref=ufi) না খেলে মাথাই কাজ করে না।আর খাওয়া শুরু করলে থামতে পারি না।

[Like](https://www.facebook.com/md.akhtaruzzaman.7/posts/1388933851124907)Show more reactions

· [Reply](https://www.facebook.com/md.akhtaruzzaman.7/posts/1388933851124907) ·

[1](https://www.facebook.com/ufi/reaction/profile/browser/?ft_ent_identifier=1388933851124907_1388948647790094&av=100000249150873)

· [January 14 at 11:01pm](https://www.facebook.com/md.akhtaruzzaman.7/posts/1388933851124907?comment_id=1388948647790094&comment_tracking=%7B%22tn%22%3A%22R9%22%7D)

[Remove](https://www.facebook.com/md.akhtaruzzaman.7/posts/1388933851124907)



[DrMd Akhtaruzzaman](https://www.facebook.com/md.akhtaruzzaman.7?fref=ufi) না খেয়ে মানুষ সহজে মরে না কিন্তু খেয়ে মানুষ তাড়াতাড়ি মরে। কথাটা খাবারের সময় মনে রেখ।

[Like](https://www.facebook.com/md.akhtaruzzaman.7/posts/1388933851124907)Show more reactions

· [Reply](https://www.facebook.com/md.akhtaruzzaman.7/posts/1388933851124907) ·

[1](https://www.facebook.com/ufi/reaction/profile/browser/?ft_ent_identifier=1388933851124907_1388975977787361&av=100000249150873)

· [January 14 at 11:36pm](https://www.facebook.com/md.akhtaruzzaman.7/posts/1388933851124907?comment_id=1388948647790094&reply_comment_id=1388975977787361&comment_tracking=%7B%22tn%22%3A%22R9%22%7D)

[Manage](https://www.facebook.com/md.akhtaruzzaman.7/posts/1388933851124907)



[Md Abdullah Al Zobaer](https://www.facebook.com/zobaer.ahamed?fref=ufi) ok sir

[Like](https://www.facebook.com/md.akhtaruzzaman.7/posts/1388933851124907)Show more reactions

· [Reply](https://www.facebook.com/md.akhtaruzzaman.7/posts/1388933851124907) · [January 15 at 10:17am](https://www.facebook.com/md.akhtaruzzaman.7/posts/1388933851124907?comment_id=1388948647790094&reply_comment_id=1389383647746594&comment_tracking=%7B%22tn%22%3A%22R8%22%7D)

[Remove](https://www.facebook.com/md.akhtaruzzaman.7/posts/1388933851124907)





Write a reply...



[Ashoke Sharma](https://www.facebook.com/ashoke.sharma.50?fref=ufi) আখতার , লেখাটি প্রথমে আমি ও পরে তোমার বৌদি খুব মনদিয়ে পড়ে বিষয়টি বোঝার চেষ্টা করলাম। বাস্তব উদাহরণ তোমরা হওয়ায় এটির বিশ্বাস/গ্রহনযোগ্যতা প্রশ্নাতীত। অনেক ধন্যবাদ তোমাকে আমাদের দুজনের পক্ষ থেকে। হ্রাসকৃত ওজন বজায় রাখার কথা লিখতে আগাম অনুরোধ করছি।

[Like](https://www.facebook.com/md.akhtaruzzaman.7/posts/1388933851124907)Show more reactions

· [Reply](https://www.facebook.com/md.akhtaruzzaman.7/posts/1388933851124907) ·

[1](https://www.facebook.com/ufi/reaction/profile/browser/?ft_ent_identifier=1388933851124907_1388999071118385&av=100000249150873)

· [January 15 at 12:03am](https://www.facebook.com/md.akhtaruzzaman.7/posts/1388933851124907?comment_id=1388999071118385&comment_tracking=%7B%22tn%22%3A%22R8%22%7D)

[Remove](https://www.facebook.com/md.akhtaruzzaman.7/posts/1388933851124907)



[DrMd Akhtaruzzaman](https://www.facebook.com/md.akhtaruzzaman.7?fref=ufi) দাদা ধন্যবাদ। তবে অবশ্যই চেষ্টা করতে হবে হ্রাসকৃত ওজন নিয়ন্ত্রণে রাখার। শক্তভাবে লেগেছি তো আশা করছি পারবো।
দেখা যাক। আমি আর ২/৩ কিলো কমাতে পারলেই রেঞ্জের মাঝে চলে আসবো।

[Like](https://www.facebook.com/md.akhtaruzzaman.7/posts/1388933851124907)Show more reactions

· [Reply](https://www.facebook.com/md.akhtaruzzaman.7/posts/1388933851124907) · [January 15 at 9:14am](https://www.facebook.com/md.akhtaruzzaman.7/posts/1388933851124907?comment_id=1388999071118385&reply_comment_id=1389340771084215&comment_tracking=%7B%22tn%22%3A%22R9%22%7D)

[Manage](https://www.facebook.com/md.akhtaruzzaman.7/posts/1388933851124907)





Write a reply...



[Md Mohiul Alam](https://www.facebook.com/profile.php?id=100008739120997&fref=ufi) স্যর পুরোটা মনযোগ সহকারে পড়লাম। খুবই সত্য। অামিও করে দেখব।

[Like](https://www.facebook.com/md.akhtaruzzaman.7/posts/1388933851124907)Show more reactions

· [Reply](https://www.facebook.com/md.akhtaruzzaman.7/posts/1388933851124907) ·

[1](https://www.facebook.com/ufi/reaction/profile/browser/?ft_ent_identifier=1388933851124907_1389264614425164&av=100000249150873)

· [January 15 at 7:15am](https://www.facebook.com/md.akhtaruzzaman.7/posts/1388933851124907?comment_id=1389264614425164&comment_tracking=%7B%22tn%22%3A%22R7%22%7D)

[Remove](https://www.facebook.com/md.akhtaruzzaman.7/posts/1388933851124907)



[DrMd Akhtaruzzaman](https://www.facebook.com/md.akhtaruzzaman.7?fref=ufi) চেষ্টা করো সফল হবে। তবে বিষয়টা কষ্টকর। ৭ দিন না পারলেও ৩/৪ দিন করতে পার তাতেও অনেকখানি কাজ হবে।

[Like](https://www.facebook.com/md.akhtaruzzaman.7/posts/1388933851124907)Show more reactions

· [Reply](https://www.facebook.com/md.akhtaruzzaman.7/posts/1388933851124907) · [January 15 at 9:17am](https://www.facebook.com/md.akhtaruzzaman.7/posts/1388933851124907?comment_id=1389264614425164&reply_comment_id=1389341864417439&comment_tracking=%7B%22tn%22%3A%22R9%22%7D)

[Manage](https://www.facebook.com/md.akhtaruzzaman.7/posts/1388933851124907)





Write a reply...



[Nazir Nazir](https://www.facebook.com/profile.php?id=100000565855562&fref=ufi) মোট কথা ক্যাল‌রি ছাড়া খাবার খাওয়া। প্র‌তিবার খাবার অা‌গে সস্তা শাক সব‌জি ও ফলমুল দি‌য়ে পেট ভ‌রে নি‌য়ে অাসল খাবার শুরু

[Like](https://www.facebook.com/md.akhtaruzzaman.7/posts/1388933851124907)Show more reactions

· [Reply](https://www.facebook.com/md.akhtaruzzaman.7/posts/1388933851124907) ·

[1](https://www.facebook.com/ufi/reaction/profile/browser/?ft_ent_identifier=1388933851124907_1389355124416113&av=100000249150873)

· [January 15 at 9:38am](https://www.facebook.com/md.akhtaruzzaman.7/posts/1388933851124907?comment_id=1389355124416113&comment_tracking=%7B%22tn%22%3A%22R6%22%7D)

[Remove](https://www.facebook.com/md.akhtaruzzaman.7/posts/1388933851124907)



[DrMd Akhtaruzzaman](https://www.facebook.com/md.akhtaruzzaman.7?fref=ufi) নাজির ভাই আদ্যপান্ত আমি লিখে জানালাম। বাদবাকি আপনার দায়িত্ব।

[Like](https://www.facebook.com/md.akhtaruzzaman.7/posts/1388933851124907)Show more reactions

· [Reply](https://www.facebook.com/md.akhtaruzzaman.7/posts/1388933851124907) · [January 15 at 11:54am](https://www.facebook.com/md.akhtaruzzaman.7/posts/1388933851124907?comment_id=1389355124416113&reply_comment_id=1389436774407948&comment_tracking=%7B%22tn%22%3A%22R9%22%7D)

[Manage](https://www.facebook.com/md.akhtaruzzaman.7/posts/1388933851124907)





Write a reply...



[Kabir Ahmed](https://www.facebook.com/profile.php?id=100012383859724&fref=ufi) এই সমস্ত ডায়েট বাদ দিয়ে ভাল ভাল খাবার খেয়ে মরতে হবে বুঝলি।ধন্যবাদ সুন্দর লেখার জন্য।

[Like](https://www.facebook.com/md.akhtaruzzaman.7/posts/1388933851124907)Show more reactions

· [Reply](https://www.facebook.com/md.akhtaruzzaman.7/posts/1388933851124907) ·

[1](https://www.facebook.com/ufi/reaction/profile/browser/?ft_ent_identifier=1388933851124907_1389412847743674&av=100000249150873)

· [January 15 at 11:10am](https://www.facebook.com/md.akhtaruzzaman.7/posts/1388933851124907?comment_id=1389412847743674&comment_tracking=%7B%22tn%22%3A%22R5%22%7D)

[Remove](https://www.facebook.com/md.akhtaruzzaman.7/posts/1388933851124907)



[DrMd Akhtaruzzaman](https://www.facebook.com/md.akhtaruzzaman.7?fref=ufi) দোস্ত,
বেশী খাবি খা
মারা যাবি যা।

[Like](https://www.facebook.com/md.akhtaruzzaman.7/posts/1388933851124907)Show more reactions

· [Reply](https://www.facebook.com/md.akhtaruzzaman.7/posts/1388933851124907) · [January 15 at 11:55am](https://www.facebook.com/md.akhtaruzzaman.7/posts/1388933851124907?comment_id=1389412847743674&reply_comment_id=1389437107741248&comment_tracking=%7B%22tn%22%3A%22R9%22%7D)

[Manage](https://www.facebook.com/md.akhtaruzzaman.7/posts/1388933851124907)



[Kabir Ahmed](https://www.facebook.com/profile.php?id=100012383859724&fref=ufi) ধন্যবাদ।

[Like](https://www.facebook.com/md.akhtaruzzaman.7/posts/1388933851124907)Show more reactions

· [Reply](https://www.facebook.com/md.akhtaruzzaman.7/posts/1388933851124907) ·

[1](https://www.facebook.com/ufi/reaction/profile/browser/?ft_ent_identifier=1388933851124907_1389441591074133&av=100000249150873)

· [January 15 at 12:06pm](https://www.facebook.com/md.akhtaruzzaman.7/posts/1388933851124907?comment_id=1389412847743674&reply_comment_id=1389441591074133&comment_tracking=%7B%22tn%22%3A%22R8%22%7D)

[Remove](https://www.facebook.com/md.akhtaruzzaman.7/posts/1388933851124907)



[DrMd Akhtaruzzaman](https://www.facebook.com/md.akhtaruzzaman.7?fref=ufi) ধন্যবাদ গৃহীত হলো।

[Like](https://www.facebook.com/md.akhtaruzzaman.7/posts/1388933851124907)Show more reactions

· [Reply](https://www.facebook.com/md.akhtaruzzaman.7/posts/1388933851124907) · [January 15 at 12:57pm](https://www.facebook.com/md.akhtaruzzaman.7/posts/1388933851124907?comment_id=1389412847743674&reply_comment_id=1389464997738459&comment_tracking=%7B%22tn%22%3A%22R7%22%7D)

[Manage](https://www.facebook.com/md.akhtaruzzaman.7/posts/1388933851124907)





Write a reply...



[Md Monzurul Huda](https://www.facebook.com/monzurul.huda.9?fref=ufi) Friend you have done a lot. Thanks.

[Like](https://www.facebook.com/md.akhtaruzzaman.7/posts/1388933851124907)Show more reactions

· [Reply](https://www.facebook.com/md.akhtaruzzaman.7/posts/1388933851124907) ·

[1](https://www.facebook.com/ufi/reaction/profile/browser/?ft_ent_identifier=1388933851124907_1389446217740337&av=100000249150873)

· [January 15 at 12:15pm](https://www.facebook.com/md.akhtaruzzaman.7/posts/1388933851124907?comment_id=1389446217740337&comment_tracking=%7B%22tn%22%3A%22R4%22%7D)

[Remove](https://www.facebook.com/md.akhtaruzzaman.7/posts/1388933851124907)

[](https://www.facebook.com/md.akhtaruzzaman.7/posts/1388933851124907)

[DrMd Akhtaruzzaman replied · 1 Reply](https://www.facebook.com/md.akhtaruzzaman.7/posts/1388933851124907)



[Dilruba Shewly](https://www.facebook.com/dilruba.shewly?fref=ufi) Thanks Akhtar for your good health suggestion and advice!!! I really appreciate it and I will try it. So after that talk to you ok?

[Like](https://www.facebook.com/md.akhtaruzzaman.7/posts/1388933851124907)Show more reactions

· [Reply](https://www.facebook.com/md.akhtaruzzaman.7/posts/1388933851124907) ·

[1](https://www.facebook.com/ufi/reaction/profile/browser/?ft_ent_identifier=1388933851124907_1389450981073194&av=100000249150873)

· [January 15 at 12:25pm](https://www.facebook.com/md.akhtaruzzaman.7/posts/1388933851124907?comment_id=1389450981073194&comment_tracking=%7B%22tn%22%3A%22R3%22%7D)

[Remove](https://www.facebook.com/md.akhtaruzzaman.7/posts/1388933851124907)



[DrMd Akhtaruzzaman](https://www.facebook.com/md.akhtaruzzaman.7?fref=ufi) If u desire you could follow the diet either fully or partially.

[Like](https://www.facebook.com/md.akhtaruzzaman.7/posts/1388933851124907)Show more reactions

· [Reply](https://www.facebook.com/md.akhtaruzzaman.7/posts/1388933851124907) ·

[1](https://www.facebook.com/ufi/reaction/profile/browser/?ft_ent_identifier=1388933851124907_1389464597738499&av=100000249150873)

· [January 15 at 12:56pm](https://www.facebook.com/md.akhtaruzzaman.7/posts/1388933851124907?comment_id=1389450981073194&reply_comment_id=1389464597738499&comment_tracking=%7B%22tn%22%3A%22R9%22%7D)

[Manage](https://www.facebook.com/md.akhtaruzzaman.7/posts/1388933851124907)



[Dilruba Shewly](https://www.facebook.com/dilruba.shewly?fref=ufi) [DrMd Akhtaruzzaman](https://www.facebook.com/md.akhtaruzzaman.7?hc_location=ufi) I think it's not hard for me inshallah! Thanks Akhtar!

[Like](https://www.facebook.com/md.akhtaruzzaman.7/posts/1388933851124907)Show more reactions

· [Reply](https://www.facebook.com/md.akhtaruzzaman.7/posts/1388933851124907) ·

[1](https://www.facebook.com/ufi/reaction/profile/browser/?ft_ent_identifier=1388933851124907_1389823877702571&av=100000249150873)

· [January 15 at 10:35pm](https://www.facebook.com/md.akhtaruzzaman.7/posts/1388933851124907?comment_id=1389450981073194&reply_comment_id=1389823877702571&comment_tracking=%7B%22tn%22%3A%22R8%22%7D)

[Remove](https://www.facebook.com/md.akhtaruzzaman.7/posts/1388933851124907)



[DrMd Akhtaruzzaman](https://www.facebook.com/md.akhtaruzzaman.7?fref=ufi) If u follow the GM diet style, obviously u will get positive outcome.

[Like](https://www.facebook.com/md.akhtaruzzaman.7/posts/1388933851124907)Show more reactions

· [Reply](https://www.facebook.com/md.akhtaruzzaman.7/posts/1388933851124907) ·

[1](https://www.facebook.com/ufi/reaction/profile/browser/?ft_ent_identifier=1388933851124907_1392228847462074&av=100000249150873)

· [January 18 at 4:39pm](https://www.facebook.com/md.akhtaruzzaman.7/posts/1388933851124907?comment_id=1389450981073194&reply_comment_id=1392228847462074&comment_tracking=%7B%22tn%22%3A%22R7%22%7D)

[Manage](https://www.facebook.com/md.akhtaruzzaman.7/posts/1388933851124907)



[Dilruba Shewly](https://www.facebook.com/dilruba.shewly?fref=ufi) Of course

[Like](https://www.facebook.com/md.akhtaruzzaman.7/posts/1388933851124907)Show more reactions

· [Reply](https://www.facebook.com/md.akhtaruzzaman.7/posts/1388933851124907) ·

[1](https://www.facebook.com/ufi/reaction/profile/browser/?ft_ent_identifier=1388933851124907_1392714390746853&av=100000249150873)

· [January 19 at 5:01am](https://www.facebook.com/md.akhtaruzzaman.7/posts/1388933851124907?comment_id=1389450981073194&reply_comment_id=1392714390746853&comment_tracking=%7B%22tn%22%3A%22R6%22%7D)

[Remove](https://www.facebook.com/md.akhtaruzzaman.7/posts/1388933851124907)





Write a reply...



[কানিজ তাসনোভা কেটি](https://www.facebook.com/kanizkt?fref=ufi) স্যার..... অনেক ধন্যবাদ সুন্দর লেখাটির জন্য.... আমি ট্রাই করতে চাই......

[Like](https://www.facebook.com/md.akhtaruzzaman.7/posts/1388933851124907)Show more reactions

· [Reply](https://www.facebook.com/md.akhtaruzzaman.7/posts/1388933851124907) ·

[1](https://www.facebook.com/ufi/reaction/profile/browser/?ft_ent_identifier=1388933851124907_1389580744393551&av=100000249150873)

· [January 15 at 4:39pm](https://www.facebook.com/md.akhtaruzzaman.7/posts/1388933851124907?comment_id=1389580744393551&comment_tracking=%7B%22tn%22%3A%22R2%22%7D)

[Remove](https://www.facebook.com/md.akhtaruzzaman.7/posts/1388933851124907)



[DrMd Akhtaruzzaman](https://www.facebook.com/md.akhtaruzzaman.7?fref=ufi) চেষ্টা কর অবশ্যই সফলকাম হবে।

[Like](https://www.facebook.com/md.akhtaruzzaman.7/posts/1388933851124907)Show more reactions

· [Reply](https://www.facebook.com/md.akhtaruzzaman.7/posts/1388933851124907) · [January 15 at 4:50pm](https://www.facebook.com/md.akhtaruzzaman.7/posts/1388933851124907?comment_id=1389580744393551&reply_comment_id=1389587561059536&comment_tracking=%7B%22tn%22%3A%22R9%22%7D)

[Manage](https://www.facebook.com/md.akhtaruzzaman.7/posts/1388933851124907)





Write a reply...



[Nazir Nazir](https://www.facebook.com/profile.php?id=100000565855562&fref=ufi) অামার কো‌নো বাড়‌তি ওজন নাই ব‌লে পদ্ধ‌তিটা ব্যবহার কর‌তে পার‌ছি না । অা‌মি পেট ভ‌রি ভাত অার অালু বা‌দে। মাংস নাই ব‌ল্ল্ই চ‌লে

[Like](https://www.facebook.com/md.akhtaruzzaman.7/posts/1388933851124907)Show more reactions

· [Reply](https://www.facebook.com/md.akhtaruzzaman.7/posts/1388933851124907) ·

[1](https://www.facebook.com/ufi/reaction/profile/browser/?ft_ent_identifier=1388933851124907_1389810384370587&av=100000249150873)

· [January 15 at 10:13pm](https://www.facebook.com/md.akhtaruzzaman.7/posts/1388933851124907?comment_id=1389810384370587&comment_tracking=%7B%22tn%22%3A%22R1%22%7D) · [Edited](https://www.facebook.com/md.akhtaruzzaman.7/posts/1388933851124907)

[Remove](https://www.facebook.com/md.akhtaruzzaman.7/posts/1388933851124907)



[DrMd Akhtaruzzaman](https://www.facebook.com/md.akhtaruzzaman.7?fref=ufi) চালিয়ে যান নাজির ভাই, আপনার ডিজাইন অনুসারে।

[Like](https://www.facebook.com/md.akhtaruzzaman.7/posts/1388933851124907)Show more reactions

· [Reply](https://www.facebook.com/md.akhtaruzzaman.7/posts/1388933851124907) · [January 16 at 8:33am](https://www.facebook.com/md.akhtaruzzaman.7/posts/1388933851124907?comment_id=1389810384370587&reply_comment_id=1390249797659979&comment_tracking=%7B%22tn%22%3A%22R9%22%7D)

[Manage](https://www.facebook.com/md.akhtaruzzaman.7/posts/1388933851124907)





Write a reply...



[Rafiqul Alam](https://www.facebook.com/rafiqul.alam.96155?fref=ufi) Thanks for your experiment and success to some extent.

[Like](https://www.facebook.com/md.akhtaruzzaman.7/posts/1388933851124907)Show more reactions

· [Reply](https://www.facebook.com/md.akhtaruzzaman.7/posts/1388933851124907) ·

[1](https://www.facebook.com/ufi/reaction/profile/browser/?ft_ent_identifier=1388933851124907_1390175554334070&av=100000249150873)

· [January 16 at 6:39am](https://www.facebook.com/md.akhtaruzzaman.7/posts/1388933851124907?comment_id=1390175554334070&comment_tracking=%7B%22tn%22%3A%22R0%22%7D)

[Remove](https://www.facebook.com/md.akhtaruzzaman.7/posts/1388933851124907)



[DrMd Akhtaruzzaman](https://www.facebook.com/md.akhtaruzzaman.7?fref=ufi) My great pleasure to you.

[Like](https://www.facebook.com/md.akhtaruzzaman.7/posts/1388933851124907)

· [Reply](https://www.facebook.com/md.akhtaruzzaman.7/posts/1388933851124907) ·

[1](https://www.facebook.com/ufi/reaction/profile/browser/?ft_ent_identifier=1388933851124907_1390249507660008&av=100000249150873)

· [January 16 at 8:33am](https://www.facebook.com/md.akhtaruzzaman.7/posts/1388933851124907?comment_id=1390175554334070&reply_comment_id=1390249507660008&comment_tracking=%7B%22tn%22%3A%22R9%22%7D)

[Manage](https://www.facebook.com/md.akhtaruzzaman.7/posts/1388933851124907)





Write a reply...



[Kamal Talukder](https://www.facebook.com/kamal.talukder.7771?fref=ufi) দোস্ত,
কাজের মাঝে দুই,
খাই আর শুই।
আমার পক্ষে কি ডায়েটিং সম্ভব?

[Like](https://www.facebook.com/md.akhtaruzzaman.7/posts/1388933851124907)Show more reactions

· [Reply](https://www.facebook.com/md.akhtaruzzaman.7/posts/1388933851124907) ·

[1](https://www.facebook.com/ufi/reaction/profile/browser/?ft_ent_identifier=1388933851124907_1390705830947709&av=100000249150873)

· [January 16 at 8:35pm](https://www.facebook.com/md.akhtaruzzaman.7/posts/1388933851124907?comment_id=1390705830947709&comment_tracking=%7B%22tn%22%3A%22R%22%7D)

[Remove](https://www.facebook.com/md.akhtaruzzaman.7/posts/1388933851124907)





Write a comment...

Bottom of Form