DR. SEEMA PARVIN • WOMEN'S HEALTH SERIES • BOOK 2

Dr. Seema Parvin's Weight Loss Bible

ওজন কমানোর সম্পূর্ণ বাইবেল



Crash diet নয়, না-খেয়ে থাকা নয় — science-ভিত্তিক, টেকসই ওজন কমানোর A-to-Z গাইড: খাবার, exercise, ঘুম, hormones, ওষুধ আর printable tracker — সব এক বইয়ে।

Dr. Seema Parvin, MBBS

General Physician • Junior Resident Doctor, Midnapore Medical College

WBMC Reg. 108568



drseemaparvin.netlify.app • @dr.seemaparvin • +91 8777265123

গুরুত্বপূর্ণ

Disclaimer — পড়ে নিন

> ⚠️ **সাবধান —** এই বইটি **শিক্ষামূলক গাইড**। এখানে দেওয়া তথ্য ডাক্তারের পরামর্শের বিকল্প নয়।

- **ওষুধ:** এই বইয়ে যেসব ওষুধের নাম ও dose লেখা আছে, সেগুলো **standard adult dose** — জানার জন্য। কোনো ওষুধ **নিজে নিজে শুরু করবেন না**। আপনার ডাক্তারের prescription ছাড়া ওষুধ খাবেন না।
- **ডায়েট:** 1000 kcal-এর নিচে কোনো ডায়েট, বা একটানা উপোস — ডাক্তারের তত্ত্বাবধান ছাড়া করবেন না। Diabetes, thyroid, PCOS, heart/kidney disease থাকলে আগে ডাক্তারকে জিজ্ঞেস করুন।
- **Emergency:** ডায়েট/exercise-এর সময় বুকে ব্যথা, অজ্ঞান হওয়া, খুব দুর্বল লাগলে বই পড়া বাদ দিয়ে হাসপাতালে যান।
- প্রতিটা শরীর আলাদা — আপনার plan আপনার ডাক্তারই final করবেন।

এই বইয়ের উদ্দেশ্য একটাই — আপনি যাতে ওজন কমানোর science-টা বুঝতে পারেন, সঠিক প্রশ্ন করতে পারেন, আর healthy habits-এ **active partner** হতে পারেন।

— Dr. Seema Parvin, MBBS

সূচি

সূচিপত্র

1. **পর্ব ১ — ওজন কেন বাড়ে**
   - ১. ক্যালোরির সহজ হিসাব
   - ২. BMR আর TDEE
   - ৩. মেয়েদের ওজন কমে ধীরে কেন
   - ৪. Set-point আর plateau-র science
2. **পর্ব ২ — শুরু করার আগে**
   - ৫. কোন টেস্ট করাবেন
   - ৬. মাপজোক — Know Your Numbers
3. **পর্ব ৩ — Food Bible**
   - ৭. ক্যালোরি বেসিকস
   - ৮. Indian calorie chart
   - ৯. Plate method
   - ১০. Protein target
   - ১১. ৭ দিনের veg meal plan
   - ১২. ৭ দিনের non-veg meal plan
   - ১৩. Snack swaps
   - ১৪. বাইরে খাওয়া ও উৎসব survival
4. **পর্ব ৪ — Exercise**
   - ১৫. ৮–১০ হাজার steps
   - ১৬. Strength training
   - ১৭. NEAT — লুকানো exercise
   - ১৮. সপ্তাহের schedule
5. **পর্ব ৫ — ওষুধ**
   - ১৯. কোন ক্ষেত্রে কোন ওষুধ
   - ২০. Orlistat
   - ২১. Metformin (সংক্ষেপে)
   - ২২. GLP-1 ওষুধ
   - ২৩. যেগুলো কখনোই নয়

6. **পর্ব ৬ — Plateau**
    - ২৪. ওজন আটকে গেলে
7. **পর্ব ৭ — ঘুম, Stress, Hormones**
    - ২৫. ঘুম-stress-ওজনের triangle
8. **পর্ব ৮ — ধরে রাখা**
    - ২৬. Maintenance
9. **পর্ব ৯ — 90-Day Action Plan**
    - ২৭. সপ্তাহ ধরে plan
10. **পর্ব ১০ — Printable Trackers**
    - ২৮. Daily / Weekly / Monthly / 6-month trackers
11. **পর্ব ১১ — জরুরি তথ্য**
    - ২৯. Red flags
    - ৩০. FAQ
    - ৩১. শব্দকোষ

পরিচয়

আপনার ডাক্তার



Dr. Seema Parvin, MBBS

General Physician • Junior Resident Doctor

Midnapore Medical College

WBMC Registration No. 108568

নমস্কার! আমি ডা. সীমা পারভীন। OPD-তে রোজ শুনি — "ডাক্তারবাবু, ডায়েট করছি, তবু ওজন কমছে না!" "ওষুধ খেলে কি তাড়াতাড়ি কমবে?" সত্যি কথা হলো — ওজন কমানো কোনো ৭ দিনের magic নয়। এটা science + habit-এর খেলা।

এই বইয়ে আমি সেই পুরো system-টা লিখেছি — কত ক্যালোরি খাবেন, কী খাবেন, কতটা হাঁটবেন, কোন টেস্ট করাবেন, কখন ওষুধের কথা ভাববেন, আর plateau এলে কী করবেন। কোনো crash diet নেই, কোনো ভয় দেখানো নেই।

মনে রাখবেন — এই বইয়ের goal শুধু **পাতলা হওয়া নয়**, healthy হওয়া। ওজন কমবে bonus হিসেবে।

> 👩‍⚕️ **ডাক্তারের পরামর্শ**
> প্রতিদিন ১টা chapter পড়ুন আর tracker-এ লিখুন। ৯০ দিন পর আয়নার সামনে দাঁড়িয়ে নিজেই হাসবেন।

Website: drseemaparvin.netlify.app • Instagram: @dr.seemaparvin • Facebook: Dr Seema Parvin • WhatsApp: +91 8777265123

পর্ব ১

ওজন কেন বাড়ে

Science-টা বুঝলেই ডায়েট সহজ।

অধ্যায় ১

ক্যালোরির সহজ হিসাব

ওজন কমানোর পুরো science একটা লাইনে: **যত ক্যালোরি খাবেন, তার চেয়ে বেশি খরচ করলে ওজন কমবে।** একে বলে **calorie deficit**। কোনো magic food, magic time, magic pill এই নিয়ম বদলাতে পারে না।

ক্যালোরি কী?

ক্যালোরি হলো **energy-র একক** — যেমন দূরত্বের একক কিলোমিটার। শরীর সারাদিন energy খরচ করে: শ্বাস নেওয়া, heart চালানো, হাঁটা, এমনকি ঘুমের মধ্যেও। খাবার থেকে আমরা energy পাই।

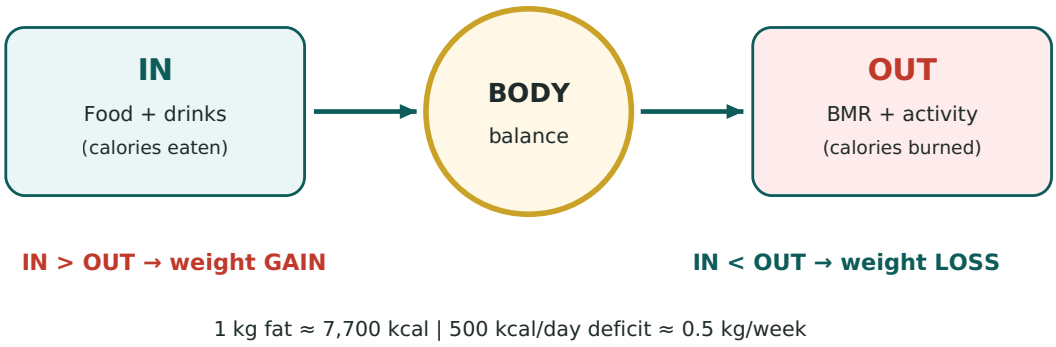


Figure 1.1 — Calorie balance। IN (খাবার) > OUT (খরচ) = ওজন বাড়ে। IN < OUT = ওজন কমে। প্রতিদিন মাত্র **500 kcal deficit** ≈ সপ্তাহে ~0.5 kg ওজন কমা।

কত deficit নিরাপদ?

Deficit/দিন	আশানুরূপ ফল	মন্তব্য
500–750 kcal	সপ্তাহে 0.5–1 kg	**নিরাপদ ও টেকসই** — এটাই target
250 kcal	সপ্তাহে ~0.25 kg	ধীর কিন্তু সহজ — beginners-এর জন্য ভালো
1000+ kcal	দ্রুত কমে	muscle loss, চুল পড়া, দুর্বলতা — **এড়িয়ে চলুন**

> 💡 **মনে রাখো —** ওজন কমানো **linear নয়** — কোনো সপ্তাহে 1 kg কমবে, কোনো সপ্তাহে 200 g। মাসের trend দেখুন, দিনের সংখ্যা নয়।

> 👩‍⚕️ **ডাক্তারের পরামর্শ**
> মেয়েদের জন্য দিনে **1200 kcal-এর নিচে** যাবেন না ডাক্তারের তত্ত্বাবধান ছাড়া — এতে periods বন্ধ, চুল পড়া, gallstone-এর risk বাড়ে।

অধ্যায় ২

BMR আর TDEE

BMR (Basal Metabolic Rate) = শরীর শুধু **বেঁচে থাকতে** দিনে যত ক্যালোরি খরচ করে (শ্বাস, heart, brain)। **TDEE** (Total Daily Energy Expenditure) = BMR + সারাদিনের activity। **ওজন কমাতে হলে TDEE-র চেয়ে কম খেতে হবে।**

নিজের TDEE বের করুন (সহজ টেবিল)

মহিলাদের BMR-এর মোটামুটি হিসাব (Mifflin-St Jeor): **10 × ওজন(kg) + 6.25 × উচ্চতা(cm) − 5 × বয়স − 161**। উদাহরণ: 70 kg, 155 cm, 32 বছর → ≈ 1330 kcal BMR।

Activity level	TDEE = BMR ×	উদাহরণ
বসে থাকা (sedentary)	**× 1.2**	Desk job, ব্যায়াম নেই
হালকা active	**× 1.375**	সপ্তাহে 1–3 দিন হালকা হাঁটা
মাঝারি active	**× 1.55**	সপ্তাহে 3–5 দিন exercise
খুব active	**× 1.725**	রোজ heavy exercise / শারীরিক কাজ

উপরের উদাহরণে (sedentary): TDEE ≈ 1330 × 1.2 ≈ **1600 kcal**। ওজন কমাতে খাবেন ≈ **1100–1200 kcal**... **না!** 1200-এর নিচে নয় — বরং activity বাড়িয়ে TDEE 1800 করুন, তারপর 1300–1400 খান।

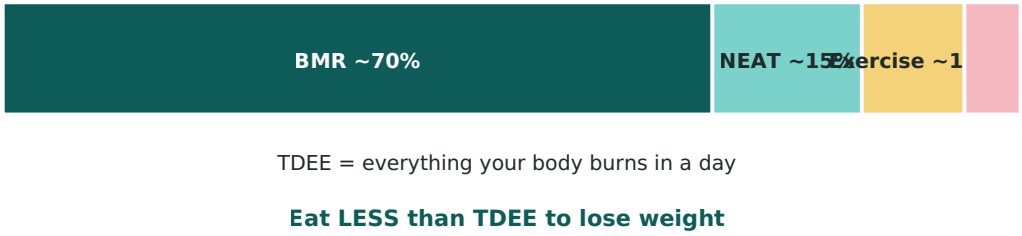


Figure 2.1 — TDEE-র উপাদান। BMR-ই সবচেয়ে বড় অংশ (~70%) — তাই muscle বাড়ানো (strength training) long-term-এ সবচেয়ে কাজের।

> 💡 **মনে রাখো —** BMR বাড়ানোর shortcut নেই — **muscle-ই BMR-এর engine**। Crash diet-এ muscle কমে, BMR কমে, আর ওজন ফিরে আসে দ্বিগুণ হয়ে।

অধ্যায় ৩

মেয়েদের ওজন কমে ধীরে কেন

একই ডায়েটে স্বামী 2 মাসে 8 kg কমালো, আপনি 3 kg — পরিচিত গল্প? এটা আপনার দোষ নয়, **biology**:

- **Muscle কম:** মেয়েদের শরীরে muscle mass স্বাভাবিকভাবেই কম — BMR কম, তাই একই খাবারে deficit কম হয়।
- **Hormones:** Estrogen-progesterone cycle-এ water retention হয় — periods-এর আগে ওজন 1–2 kg বেড়ে যাওয়া **normal**, fat নয়।
- **PCOS:** Insulin resistance থাকলে ওজন কমা কঠিন হয় — আগে PCOS control করুন (দেখুন: PCOS Bible)।
- **Thyroid:** Hypothyroidism (TSH বেশি) metabolism slow করে — TSH check করুন।
- **বয়স:** 30-এর পর প্রতি decade-এ BMR ~2–3% কমে — strength training-ই উত্তর।
- **ঘুম:** 6 ঘণ্টার কম ঘুমে hunger hormone (ghrelin) বাড়ে — রাতে খিদে পায় বেশি।

> 👩‍⚕️ **ডাক্তারের পরামর্শ**
> Periods irregular + ওজন বাড়ছে + acne/লোম — এই trio থাকলে **PCOS test** করান। শুধু ডায়েটে ওজন কমবে না, root cause treat করতে হবে।

> 💡 **মনে রাখো —** পুরুষের সাথে তুলনা **বন্ধ করুন**। আপনার প্রতিযোগিতা শুধু গত মাসের আপনার সাথে।

অধ্যায় ৪

Set-point আর plateau-র science

Set-point: শরীরের একটা "আরামদায়ক ওজন" থাকে — সেখানে পৌঁছালে শরীর খিদে বাড়িয়ে আর খরচ কমিয়ে ওজন ধরে রাখতে চায়। এটা **survival mechanism**, আপনার শত্রুতা নয়।

Plateau: 3–4 সপ্তাহ ওজন এক জায়গায় আটকে থাকা normal — বিশেষ করে শুরুর দ্রুত কমার পর। Plateau মানে diet fail নয়, মানে শরীর **adjust** করছে।

Plateau-র পেছনে ৩টে কারণ

1. **Metabolic adaptation:** ওজন কমলে BMR-ও কমে — আগের deficit আর deficit থাকে না।
2. **Water masking fat loss:** Fat কমছে, কিন্তু muscle-এ water ধরে রাখায় scale নড়ে না।
3. **Calorie creep:** ধীরে ধীরে portion বেড়ে যাওয়া — "একটুখানি" বিস্কুট, চায়ে চিনি ফিরে আসা।

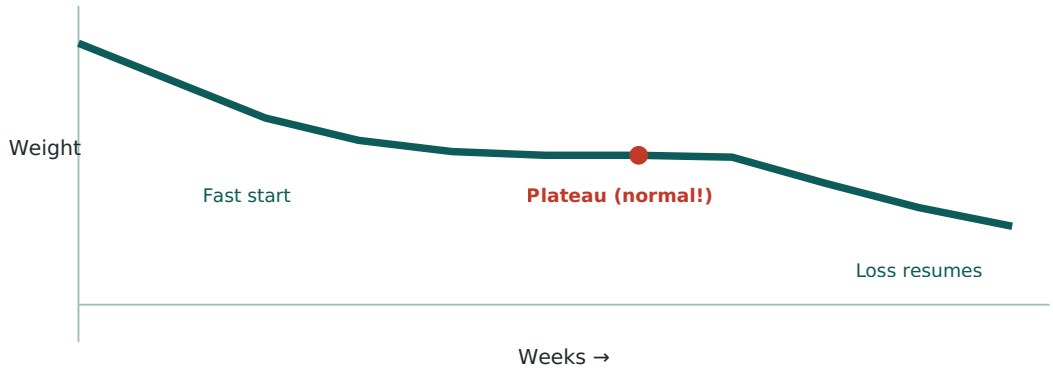


Figure 4.1 — Typical weight-loss curve। শুরুতে দ্রুত, তারপর plateau, তারপর আবার কমা — এটাই normal pattern। Plateau-তে হাল ছাড়বেন না।

> 💡 **মনে রাখো —** Scale ছাড়াও progress মাপুন — **কোমরের মাপ, জামার fitting, energy level**। অনেক সময় ওজন একই, কিন্তু কোমর 3 cm কম!

পর্ব ২

শুরু করার আগে

টেস্ট + মাপজোক — Day 1-এর কাজ।

অধ্যায় ৫

কোন টেস্ট করাবেন

ডায়েট শুরুর **আগে** এই টেস্টগুলো করিয়ে নিন — অনেক "জেদি ওজন"-এর পেছনে থাকে undiagnosed thyroid বা sugar:

টেস্ট	কেন	Target
TSH (thyroid)	Hypothyroidism ওজন বাড়ায় ও কমতে দেয় না	0.5–4.5 mIU/L (ডাক্তারের মতামত নিন)
HbA1c / Fasting glucose	Prediabetes/diabetes — diet plan বদলায়	HbA1c < 5.7%
Lipid profile	Cholesterol baseline — পরে improvement দেখা যাবে	ডাক্তার ব্যাখ্যা করবেন
Vitamin D, B12	Deficiency-তে fatigue, ওজন কমা কঠিন	D > 30 ng/mL
PCOS screen	Periods irregular / acne / লোম থাকলে — USG + hormones	দেখুন: PCOS Bible

👩‍⚕️ **ডাক্তারের পরামর্শ**

TSH বেশি এলে আগে thyroid-এর ওষুধ (levothyroxine) শুরু করুন — thyroid control না করে ডায়েটে কষ্ট পাবেন। ওষুধ খেয়ে TSH normal হলে ওজন কমা সহজ হয়।

> 💡 **মনে রাখো —** টেস্টের report নিয়ে **ডাক্তার দেখান** — Google-এ report পড়ে নিজে diagnosis করবেন না।

অধ্যায় ৬

মাপজোক — Know Your Numbers

Scale-এর সংখ্যাই সব নয়। Day 1-তে এই মাপগুলো নিয়ে রাখুন — এগুলোই আপনার **progress-এর প্রমাণ**:

মাপ	কীভাবে	Target (মহিলা)
ওজন	সকালে, খালি পেটে, একই জামায় — সপ্তাহে 1–2 বার	BMI 18.5–22.9 (Asian)
কোমর	নাভির level-এ, শ্বাস ছেড়ে	**< 80 cm**
Hip	সবচেয়ে চওড়া জায়গায়	Waist-hip ratio < 0.85
Progress photo	সামনে-পাশে-পেছনে, একই আলোয়, মাসে 1 বার	নিজের জন্য — শেয়ার করতে হবে না!



Figure 6.1 — Waist-hip ratio। কোমর ÷ hip। 0.85-এর নিচে healthy। পেটের চর্বি (visceral fat) heart-diabetes risk-এর আসল indicator — শুধু ওজন নয়।



কোমরের মাপ — ওজন কমার সবচেয়ে বিশ্বস্ত প্রমাণ। সপ্তাহে একবার, একই জায়গায় মাপুন।

> 💡 **মনে রাখো —** রোজ ওজন মাপবেন **না** — water fluctuation-এ মন খারাপ হয়। সপ্তাহে 2 বার, সকালে।

পর্ব ৩

Food Bible

ডায়েট মানে না খাওয়া নয় — ঠিকভাবে খাওয়া।

অধ্যায় ৭

ক্যালোরি বেসিকস

ক্যালোরি গোনা মানে **obsession নয়** — মানে **awareness**। 2 সপ্তাহ খাবারের হিসাব রাখলেই বুঝে যাবেন কোথায় ক্যালোরি লুকিয়ে আছে।

৩টে macronutrient

পুষ্টি	1g = কত kcal	কাজ	বাঙালি source
Protein	4 kcal	Muscle, পেট ভরা রাখে	ডাল, ডিম, মাছ, মাংস, দুধ, ছোলা
Carb	4 kcal	Energy	ভাত, রুটি, আলু, মিষ্টি
Fat	**9 kcal**	Hormones, vitamin	তেল, ঘি, বাদাম — **অল্পেই অনেক ক্যালোরি!**

দেখলেন? **Fat-এ দ্বিগুণ ক্যালোরি** — তাই তেলে ভাজা খাবারেই ওজন বাড়ে সবচেয়ে তাড়াতাড়ি।

> 💡 **মনে রাখো —** শুরুতে **2 সপ্তাহ** একটা free app-এ (বা ডায়েরিতে) খাবার লিখুন। চোখ খুলে যাবে — চায়ের চিনি, "একটুখানি" চানাচুর — সব ধরা পড়বে।

> ⚠️ **সাবধান —** সারাজীবন ক্যালোরি গোনা **লাগবে না**। 2–4 সপ্তাহ awareness-এর জন্য, তারপর plate method-ই যথেষ্ট।

অধ্যায় ৮

Indian calorie chart

বাঙালি খাবারের মোটামুটি ক্যালোরি — ফ্রিজে লাগিয়ে রাখুন:

খাবার (পরিমাণ)	≈ kcal	খাবার (পরিমাণ)	≈ kcal
রুটি ১টা (ঘি ছাড়া)	**70**	রুটি ১টা (ঘি মাখানো)	120
ভাত ১ কাপ (রান্না)	**200**	ডাল ১ কাতরি	150
সবজি ১ কাতরি	100	মাছের ঝোল ১ পিস	150–200
মুরগির ঝোল ২ পিস	250	ডিম সেদ্ধ ১টা	70
দুধ ১ গ্লাস	150	মুড়ি ১ কাপ	100
চা (চিনি দিয়ে) ১ কাপ	**70**	চা (চিনি ছাড়া)	15
কলা ১টা	100	আপেল ১টা	80
সিঙাড়া ১টা	**250**	রসগোল্লা ১টা	**150**
বিরিয়ানি ১ প্লেট	**600+**	ফুচকা ৬টা	300

👩‍⚕️ **ডাক্তারের পরামর্শ**

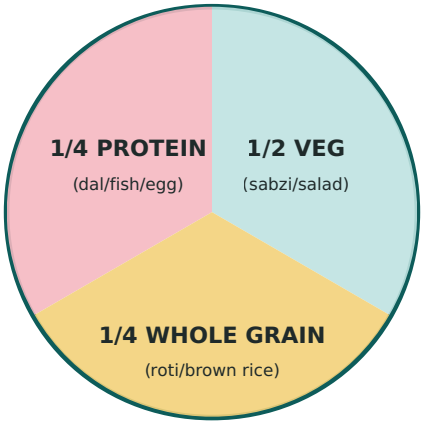
দিনে 3 কাপ চিনি-চা = **210 kcal** — প্রায় একবেলা ভাতের সমান! চিনি ছাড়া চায়ে অভ্যস্ত হোন — 2 সপ্তাহ লাগে, তারপর আর ফিরতে ইচ্ছে করবে না।

💡 **মনে রাখো —** এগুলো **মোটামুটি** হিসাব — তেল বেশি হলে ক্যালোরিও বেশি। রান্নায় তেল মেপে দিন (দিনে 3–4 চামচ)।

অধ্যায় ৯

Plate method

প্রতিবেলা ক্যালোরি গোনা সম্ভব নয় — তাই **plate method**: প্লেটের অর্ধেক সবজি, এক-চতুর্থাংশ protein, এক-চতুর্থাংশ ভাত/রুটি। ব্যাস, diet done।



No counting needed — just fill the plate like this

Figure 9.1 — Weight-loss plate। প্রতিবেলা এই অনুপাতে সাজান — ক্যালোরি না গুনেও deficit হবে।



আদর্শ প্লেট — অর্ধেক সবজি, একপাশে ডাল/মাছ, অল্প ভাত। দেখতে ভরপুর, ক্যালোরি নিয়ন্ত্রিত।

> 💡 **মনে রাখো —** প্রথমে **সবজি-ডাল** খান, ভাত-রুটি পরে। এই "food sequencing"-এ sugar spike কমে, পেটও তাড়াতাড়ি ভরে।

অধ্যায় ১০

Protein target

ওজন কমানোর সময় **protein-ই আসল hero** — muscle বাঁচায়, পেট ভরা রাখে, চুল পড়া কমায়। Target: **1.2–1.6 g প্রতি kg ওজন**। 65 kg মহিলা → দিনে **80–100 g protein**।

খাবার	Protein	খাবার	Protein
ডিম 2টো	12 g	মাছ 100 g	20 g
মুরগি 100 g	25 g	ডাল 1 কাতরি	8 g
ছোলা/রাজমা 1 কাতরি	10 g	দুধ 1 গ্লাস	8 g
দই 1 কাপ	8 g	পনির 50 g	9 g
সয়াবিন 30 g (শুকনো)	12 g	চিনাবাদাম 30 g	8 g

👩‍⚕️ **ডাক্তারের পরামর্শ**
প্রতিবেলায় **একটা protein source** রাখুন — সকালে ডিম/দুধ, দুপুরে ডাল+মাছ, রাতে ডাল/পনির। Kidney disease থাকলে protein বাড়ানোর আগে ডাক্তারকে জিজ্ঞেস করুন।

⚠️ **সাবধান —** শুধু protein খেয়ে carb বাদ দেওয়া (extreme keto) দীর্ঘদিন করবেন না — মাথা ঘোরা, কোষ্ঠকাঠিন্য, আর টেকসই নয়। Balanced plate-ই best।

অধ্যায় ১১

৭ দিনের veg meal plan

~1400–1600 kcal/দিন — বাঙালি veg রান্নায়। প্রতিদিন 2–3 লিটার পানি, চা চিনি ছাড়া।

দিন	সকাল	দুপুর	বিকেল	রাত
সোম	ওটস/চিড়ে দুধে + কলা	ভাত 1 কাপ + মুসুর ডাল + সবজি + শসা	মুড়ি + ছোলা সেদ্ধ	2 রুটি + সবজি + ডাল
মঙ্গল	2 ডিম সেদ্ধ + 1 রুটি	ভাত 1 কাপ + ছোলার ডাল + পালংশাক	দই 1 কাপ	সবজি খিচুড়ি 1.5 কাপ
বুধ	দুধ 1 গ্লাস + 2 রুটি + সবজি	ভাত 1 কাপ + সয়াবিন তরকারি + সালাদ	বাদাম 1 মুঠো	2 রুটি + পনির 50g + সবজি
বৃহঃ	চিড়ে-দই + কলা	ভাত 1 কাপ + মুগ ডাল + ঢেঁড়স ভাজি (অল্প তেলে)	ছোলা সেদ্ধ 1 কাপ	2 রুটি + ডাল + সবজি
শুক্র	ওটস + দুধ + আপেল	ভাত 1 কাপ + রাজমা + শসা-টমেটো	মুড়ি + বাদাম	সবজি-ডালের স্যুপ + 1 রুটি
শনি	2 ডিমের অমলেট (অল্প তেলে) + 1 রুটি	ভাত 1 কাপ + মটর ডাল + ফুলকপি	দই 1 কাপ + শসা	2 রুটি + সয়াবিন + সবজি
রবি	দুধ + চিড়ে + কলা	ভাত 1 কাপ + মুসুর ডাল + পুঁইশাক + সালাদ	ছোলা সেদ্ধ	খিচুড়ি (সবজি বেশি) 1.5 কাপ

> 💡 **মনে রাখো —** এটা **template** — পাথর-খোদাই নিয়ম নয়। একই calorie-তে নিজের পছন্দের সবজি-ডাল বদলে নিন।

অধ্যায় ১২

৭ দিনের non-veg meal plan

~1400–1600 kcal/দিন — মাছ-মাংস-ডিম সহ।

দিন	সকাল	দুপুর	বিকেল	রাত
সোম	2 ডিম সেদ্ধ + 1 রুটি + কলা	ভাত 1 কাপ + রুই মাছ 2 পিস + ডাল + সবজি	দই 1 কাপ	2 রুটি + সবজি + ডাল
মঙ্গল	দুধ 1 গ্লাস + ওটস	ভাত 1 কাপ + চিকেন 2 পিস (ঝোল) + সালাদ	ডিম সেদ্ধ 1টা	মাছের ঝোল + 1 কাপ ভাত (অল্প)
বুধ	চিড়ে-দই + ডিম 1টা	ভাত 1 কাপ + ডিমের কারি 2টো + সবজি	বাদাম 1 মুঠো	2 রুটি + চিকেন স্যুপ
বৃহঃ	2 ডিমের অমলেট + সবজি	ভাত 1 কাপ + কাতলা 2 পিস + মুসুর ডাল	ছোলা সেদ্ধ	2 রুটি + ডাল + সবজি
শুক্র	দুধ + কলা + 1 রুটি	ভাত 1 কাপ + চিকেন 2 পিস + পালংশাক	মুড়ি + ছোলা	ডিম কারি + 1 রুটি + সবজি
শনি	ওটস + দুধ + আপেল	ভাত 1 কাপ + মাছ 2 পিস + ডাল + শসা	দই 1 কাপ	2 রুটি + সবজি + ডাল
রবি	2 ডিম সেদ্ধ + 1 রুটি	চিকেন বিরিয়ানি — **অল্প তেলে বাড়িতে**, 1.5 কাপ + সালাদ বেশি	ডাবের পানি	হালকা: স্যুপ + 1 রুটি

> 👩‍⚕️ **ডাক্তারের পরামর্শ**
> মাছ-মাংস **ঝোল/সেদ্ধ/গ্রিল** করে খান — ভাজা নয়। মাংসের চর্বির অংশ বাদ দিন। সপ্তাহে লাল মাংস 1 বারের বেশি নয়।

অধ্যায় ১৩

Snack swaps

বিকেলের খিদেই ডায়েটের শত্রু। Smart swaps:

বদলে ❌	খান ✅	বাঁচে
চানাচুর 1 প্যাকেট (~200 kcal)	ছোলা/বাদাম সেদ্ধ 1 কাপ	~100 kcal
বিস্কুট 4টে (~160 kcal)	মুড়ি 2 কাপ + শসা	~80 kcal
সিঙাড়া 1টা (~250 kcal)	ডিম সেদ্ধ 2টো	~110 kcal
কোল্ড ড্রিংক 1 গ্লাস (~150 kcal)	ডাবের পানি / লেবু পানি (চিনি ছাড়া)	~130 kcal
চিপস 1 প্যাকেট (~300 kcal)	ভাজা মাখানা 1 কাপ	~200 kcal
মিষ্টি 2টো (~300 kcal)	খেজুর 2টো + বাদাম	~180 kcal

> 💡 **মনে রাখো — "একটুখানি"** রোজ খেলে মাসে 1 kg-এর হিসাব! Craving হলে 10 মিনিট wait করুন + 1 গ্লাস পানি — 80% craving চলে যায়।

অধ্যায় ১৪

বাইরে খাওয়া ও উৎসব survival

রেস্টুরেন্টে

- তন্দুরি/গ্রিল আইটেম নিন — বাটার চিকেন, কড়াই নয়।
- নান-এর বদলে **তন্দুরি রুটি**, ভাত অল্প।
- শুরুতে **স্যুপ/সালাদ** — main course এমনিতেই কম খাবেন।
- ডেজার্ট **share** করুন — 2 চামচেই মন ভরে!

বিয়ে/উৎসব survival

- যাওয়ার আগে **1 গ্লাস দুধ/ডিম** খেয়ে যান — খালি পেটে গেলে সর্বনাশ।
- প্লেটে প্রথমে **সালাদ-সবজি** ভরুন।
- মিষ্টি **1টা** — পছন্দেরটা বেছে নিন, সব নয়।
- পরের দিন **guilt নয়, routine-এ ফেরা** — একদিনে ওজন বাড়ে না।

> 👩‍⚕️ **ডাক্তারের পরামর্শ**
> মাসে 2–4টে "free meal" **plan-এর অংশ** — অপরাধবোধ নয়। যে ডায়েটে আনন্দ নেই, সেটা 3 মাসও টেকে না।

পর্ব ৪

Exercise

হাঁটা + muscle — দুটোই লাগবে।

অধ্যায় ১৫

৮–১০ হাজার steps

হাঁটা হলো **সবচেয়ে underrated** ওজন কমানোর হাতিয়ার — free, safe, আর joint-friendly। Target: **8,000–10,000 steps/দিন**।

Steps per day → calories burned (approx)

2,000 steps	5,000 steps	8,000 steps	10,000 steps

10,000 steps ≈ 300–400 kcal ≈ 45–60 min brisk walk

Start where you are. Add 1,000 steps/week.

Figure 15.1 — Steps vs calories। Phone-এর free pedometer-ই যথেষ্ট — পকেটে রাখুন।



Brisk walk — এমন গতিতে হাঁটুন যাতে কথা বলা যায়, কিন্তু গান গাওয়া যায় না। দিনে 45–60 মিনিট।

Brisk walk-এর নিয়ম

- **গতি:** মিনিটে ~100 steps — কপালে হালকা ঘাম।
- **সময়:** খাওয়ার **30 মিনিট পর** 15–20 মিনিট হাঁটলে sugar spike কমে।
- **জুতো:** Comfortable walking shoes — পায়ে ব্যথা হলে হাঁটার ইচ্ছেই মরে যায়।
- **শুরু:** এখন 3,000 হলে কাল 4,000 — সপ্তাহে 1,000 করে বাড়ান।

> 💡 **মনে রাখো —** একটানা 60 মিনিট না পারলে **ভেঙে ভেঙে** হাঁটুন — সকালে 20 + দুপুরে 20 + সন্ধ্যায় 20 = একই result!

অধ্যায় ১৬

Strength training

শুধু হাঁটলে ওজন কমে, কিন্তু muscle-ও কমে — ফলে শরীর ঝুলে যায় আর BMR কমে। **Strength training** muscle বাঁচায়, শরীর টানটান রাখে। সপ্তাহে **2–3 দিন, 20 মিনিট** — বাড়িতেই।



Figure 16.1 — Home strength plan। Dumbbell নেই? 1-লিটারের পানির বোতলই dumbbell!



বাড়িতেই strength training — পানির বোতল, চেয়ার, আর নিজের শরীরের ওজনই যথেষ্ট।

Beginner plan (প্রতি exercise 12 বার × 3 set)

- **Squats** — চেয়ার ধরে (পা-কোমর)
- **Wall push-ups** — দেয়ালে ঠেলে (বুক-হাত)
- **Bottle rows** — ঝুঁকে বোতল টানা (পিঠ)
- **Glute bridge** — শুয়ে কোমর তোলা
- **Spot marching** — 2 মিনিট (warm-up)

👩‍⚕️ **ডাক্তারের পরামর্শ**

মেয়েরা strength training-এ **"পেশীবহুল"** হয়ে যান না — estrogen সেটা হতে দেয় না। যা হয়: টানটান শরীর, ভালো posture, আর বেশি BMR।

⚠️ **সাবধান —** জয়েন্টে ব্যথা, বুকে ব্যথা বা মাথা ঘোরা হলে **থামুন** আর ডাক্তার দেখান। ব্যথা নিয়ে exercise নয়।

অধ্যায় ১৭

NEAT — লুকানো exercise

NEAT (Non-Exercise Activity Thermogenesis) = gym-এর বাইরে সারাদিনের নড়াচড়া — এটাই দিনে **200–500 kcal** পোড়ায়, অনেকের gym-এর চেয়েও বেশি!

বদলান	করুন	বছরে ≈
Lift	**সিঁড়ি** (4 তলা × 2 বার)	~15,000 kcal
বসে ফোন	**দাঁড়িয়ে/হেঁটে** ফোন	~30,000 kcal
কাজের লোক সব	নিজে **ঘর মোছা, কাপড়**	~40,000 kcal
গাড়ি 500m	**হেঁটে** যাওয়া	~20,000 kcal
TV-তে বসা	বিজ্ঞাপনে **উঠে হাঁটা**	~10,000 kcal

> 💡 **মনে রাখো —** NEAT-ই **secret weapon** — gym-এ 1 ঘণ্টা + সারাদিন বসে থাকা < হেরে যায় সারাদিন active থাকার কাছে।

অধ্যায় ১৮

সপ্তাহের schedule

একটা realistic সপ্তাহ — কাজ-সংসার সামলে:

দিন	সকাল	বিকেল/সন্ধ্যা
সোম	30 min brisk walk	Strength (20 min)
মঙ্গল	30 min brisk walk	Rest / stretching
বুধ	30 min brisk walk	Strength (20 min)
বৃহঃ	Rest	30 min walk
শুক্র	30 min brisk walk	Strength (20 min)
শনি	45 min walk (বন্ধুর সাথে!)	Rest
রবি	**Full rest** — recovery-ও training-এর অংশ	

> 👩‍⚕️ **ডাক্তারের পরামর্শ**
> সপ্তাহে **1টা rest day** বাধ্যতামূলক। Overtraining-এ injury + হরমোন গণ্ডগোল — লাভের চেয়ে ক্ষতি বেশি।

পর্ব ৫

ওষুধ — ডাক্তারের গাইডেন্স

কখন ওষুধ, কোনটা, কত dose।

অধ্যায় ১৯

কোন ক্ষেত্রে কোন ওষুধ

> ⚠️ **সাবধান —** ওজনের ওষুধ **lifestyle-এর বিকল্প নয়, সহায়ক**। নিচের dose-গুলো standard adult dose — **ডাক্তারের prescription ছাড়া শুরু করবেন না**।

ওষুধ কখন ভাববেন? **BMI ≥ 30**, বা **BMI ≥ 27 + diabetes/PCOS/hypertension** থাকলে, আর 3–6 মাস lifestyle-এ <5% ওজন কমলে — ডাক্তারের সাথে আলোচনা করুন।

পরিস্থিতি	প্রথম পছন্দ	মন্তব্য
সাধারণ obesity	**Lifestyle** ± Orlistat	ওষুধ ছাড়াই শুরু করুন
PCOS / insulin resistance	Lifestyle + **Metformin**	বিস্তারিত: PCOS Bible
Severe obesity (BMI ≥ 35)	ডাক্তার দেখুন — **GLP-1** বিবেচ্য	Strictly supervised
শুধু "তাড়াতাড়ি" চাই	**কোনো ওষুধ নয়**	Shortcut = side effects

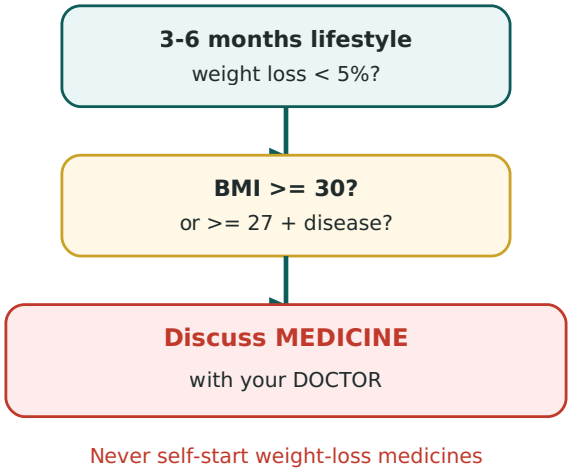


Figure 19.1 — ওষুধের সিদ্ধান্ত। প্রতিটা ধাপে ডাক্তারের পরামর্শ বাধ্যতামূলক।

অধ্যায় ২০

Orlistat

Orlistat খাবারের **fat-এর ~30%** শরীরে absorb হতে দেয় না — টয়লেট দিয়ে বেরিয়ে যায়। Appetite-এ হাত দেয় না, brain-এ কাজ করে না — তাই তুলনামূলক safe।

💊 Orlistat

Dose: 120 mg, প্রতিবেলা চর্বিযুক্ত খাবারের সাথে (দিনে 3 বার পর্যন্ত)
কীভাবে: খাবারের সময় বা 1 ঘণ্টার মধ্যে। যে বেলায় **fat নেই** (যেমন শুধু ফল), সে বেলায় **skip করুন**।
খেয়াল: তেলতেলে পায়খানা, gas, হঠাৎ টয়লেটের চাপ — **normal side effect**, ভয়ের নয়। Fat-এর সাথে vitamin (A, D, E, K) কম শোষণ হয় — **multivitamin** খান Orlistat-এর 2 ঘণ্টা আগে/পরে। Kidney stone history থাকলে ডাক্তারকে জানান।

💡 **মনে রাখো —** Orlistat **শিক্ষক**-এর মতো — তেল বেশি খেলেই "শাস্তি" (oily stools), তাই নিজে নিজেই কম তেলে খাওয়া শিখে যাবেন!

⚠️ **সাবধান —** Pregnancy/breastfeeding-এ **নয়**। Chronic malabsorption বা cholestasis থাকলে নয়।

অধ্যায় ২১

Metformin (সংক্ষেপে)

Metformin আসলে diabetes-এর ওষুধ — কিন্তু **insulin resistance / PCOS** থাকলে ওজন কমাতে সাহায্য করে (মাসে 1–2 kg)।

💊 Metformin

Dose: শুরু **500 mg** রাতে খাবারের সাথে → ধীরে ধীরে **500 mg দিনে 2 বার** → সর্বোচ্চ 1000 mg দিনে 2 বার (ডাক্তার ঠিক করবেন)
কীভাবে: খাবারের সাথে খান — খালি পেটে গ্যাস/পাতলা পায়খানা হয়। ER (extended-release) version-এ side effect কম।
খেয়াল: শুরুর 2 সপ্তাহ গ্যাস-বমিভাব normal — ধীরে dose বাড়ালে ঠিক হয়। দীর্ঘদিন খেলে **Vitamin B12** check করুন। Kidney problem (creatinine বেশি) থাকলে ডাক্তারের মতামত মাস্ট।

> 💡 **মনে রাখো —** Metformin **magic pill নয়** — diet-exercise ছাড়া একা কাজ করে না। PCOS থাকলে পূর্ণ গাইড দেখুন: PCOS Bible।

অধ্যায় ২২

GLP-1 ওষুধ

GLP-1 ওষুধ (semaglutide / tirzepatide) — সাপ্তাহিক injection, খিদে কমায়, পেট ভরা রাখে। Trial-এ **15–20%** ওজন কমার রেকর্ড আছে — এ যুগের সবচেয়ে effective ওষুধ।

> ⚠️ **কঠিন সাবধান —** এই ওষুধ **শুধুমাত্র ডাক্তারের prescription ও তত্ত্বাবধানে**। নিজে কিনে শুরু করা **বিপজ্জনক**।

- **কীভাবে:** সপ্তাহে 1 বার injection (পেটে/উরুতে) — dose ডাক্তার **ধীরে ধীরে বাড়ান** (titration)।
- **Side effects:** বমিভাব, বমি, কোষ্ঠকাঠিন্য — শুরুর দিকে common, ধীরে titration-এ কমে।
- **খরচ:** India-তে এখনো **ব্যয়বহুল** — মাসে হাজার হাজার টাকা; availability ডাক্তার জানাবেন।
- **বন্ধ করলে:** ওজন **ফিরে আসতে পারে** — তাই lifestyle habit গড়া বাধ্যতামূলক।
- **নয়:** Pregnancy/planning-এ নয়; pancreatitis বা thyroid tumor (medullary) history-তে নয়; Type 1 diabetes-এ নয়।

> 👩‍⚕️ **ডাক্তারের পরামর্শ**
> GLP-1 নিয়ে **social media-র hype**-এ ভাসবেন না। এটা **medical treatment** — BMI, reports দেখে ডাক্তারই ঠিক করবেন আপনার জন্য সঠিক কিনা।

অধ্যায় ২৩

যেগুলো কখনোই নয়

বাজারে "7 দিনে 10 kg" দাবি করা যা কিছু — **সব ফাঁদ**:

⚠️ ⛔ **কখনোই নয় —**

- **Unregulated "fat burner" pills/powders** — ভেতরে থাকে steroids, thyroid hormone, বা banned stimulants — heart attack, liver failure-এর রিপোর্ট আছে।
- **Steroids** (dexona-type) — মুখ ফোলে, ওজন বাড়ে, diabetes হয়।
- **1000 kcal-এর নিচে crash diet** — muscle loss, চুল পড়া, gallstone, periods বন্ধ।
- **Laxative "slimming" teas** — পায়খানা দিয়ে পানি বেরোয়, fat নয়; dehydration + electrolyte গণ্ডগোল।
- **WhatsApp-এ আসা "আয়ুর্বেদিক" ক্যাপসুল** — যার label-এ ingredients-ই লেখা নেই।

💡 **মনে রাখো — Golden rule:** যেখানে "guarantee" আর "no diet, no exercise" লেখা — সেখানেই ভেজাল। আসল ওজন কমানো boring, slow, আর safe।

পর্ব ৬

Plateau

ওজন আটকে গেলে কী করবেন।

অধ্যায় ২৪

Plateau ভাঙার উপায়

3–4 সপ্তাহ scale না নড়লে — **checklist** চালান:

Check	কী করবেন
1. সত্যিই deficit?	2 সপ্তাহ **honest food diary** — 90% plateau এখানেই ভাঙে
2. Activity কমেছে?	Steps count দেখুন — diet-এর সময় NEAT অজান্তে কমে যায়
3. ঘুম/stress?	6 ঘণ্টার কম ঘুম বা heavy stress = cortisol plateau
4. কোমরের মাপ?	ওজন একই কিন্তু কোমর কমছে = **fat কমছে!** চালিয়ে যান
5. TSH?	6 মাসে একবার recheck — thyroid বদলাতে পারে

তারপরও না ভাঙলে — Diet Break

8–12 সপ্তাহ diet-এর পর **1–2 সপ্তাহ maintenance calorie-তে** খান (deficit নয়)। এতে hormones reset হয়, মন fresh হয় — তারপর আবার deficit। এটা **science-backed** strategy, হাল ছাড়া নয়।

> 👩‍⚕️ **ডাক্তারের পরামর্শ**
> Plateau-তে **calorie আরও কমাবেন না** — 1200-এর নিচে যাওয়া উল্টো ক্ষতি করে। বরং activity বাড়ান বা diet break নিন।

পর্ব ৭

ঘুম, Stress, Hormones

অদৃশ্য তিন villain।

অধ্যায় ২৫

ঘুম-stress-ওজনের triangle

ডায়েট-exercise ঠিক, তবু ওজন কমছে না? **ঘুম আর stress**-এর দিকে তাকান:

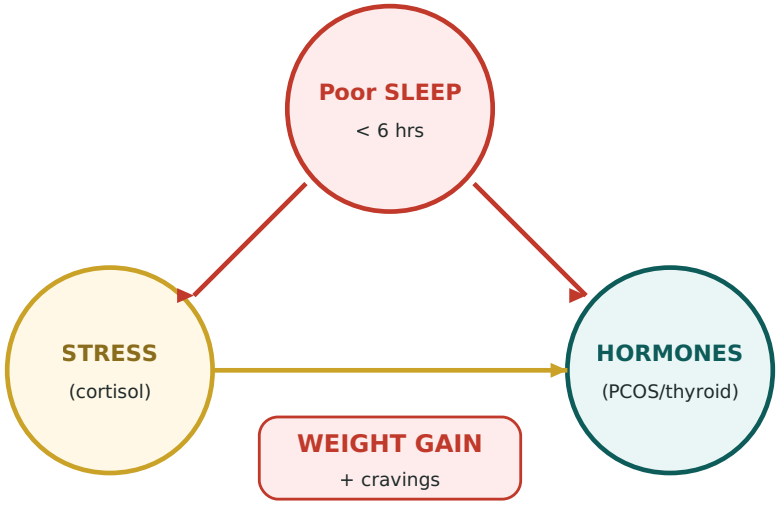


Figure 25.1 — Sleep-stress-weight triangle। তিনটে একে অপরকে খারাপ করে — একটাকে ঠিক করলেই তিনটে improve হয়।

ঘুম (7–8 ঘণ্টা)

- কম ঘুমে **ghrelin** (খিদের hormone) বাড়ে, **leptin** (পেট ভরার signal) কমে — রাতে মিষ্টি খেতে ইচ্ছে করে **biology-র কারণে**, দুর্বলতার কারণে নয়।
- ঘুমানোর **1 ঘণ্টা আগে** mobile বন্ধ, ঘর অন্ধকার-ঠান্ডা।
- রাত 11টার মধ্যে ঘুমানোর চেষ্টা করুন।

Stress

- Chronic stress → **cortisol** বেশি → পেটে চর্বি জমে + মিষ্টির craving।
- দিনে 10 মিনিট: deep breathing, হাঁটা, গান, বা পছন্দের কাজ।
- PCOS/thyroid থাকলে hormones-ও weight-এ বাধা দেয় — সেই বইগুলো দেখুন।

> 💡 **মনে রাখো —** ঘুমের **quality**-ও জরুরি — নাক ডাকা + দিনে ঘুম পাওয়া থাকলে sleep apnea test করান (ওজন বাড়ার বড় কারণ)।

পর্ব ৮

ধরে রাখা

কমানো কঠিন, ধরে রাখা আরও কঠিন — plan করুন।

অধ্যায় ২৬

Maintenance

লক্ষ্যে পৌঁছানোর পর **আসল খেলা** শুরু — 80% মানুষ 1 বছরে ওজন ফিরে পায়। কারণ তারা "ডায়েট শেষ" ভেবে পুরনো habit-এ ফেরে।

Reverse diet (ধীরে normal-এ ফেরা)

- লক্ষ্যে পৌঁছে হঠাৎ **দ্বিগুণ খাবেন না**। প্রতি সপ্তাহে **100–150 kcal** করে বাড়ান।
- ওজন 2 kg-এর বেশি বাড়লে **2 সপ্তাহ** আগের plan-এ ফিরুন।

Lifelong habits (non-negotiable)

- **সপ্তাহে 1 বার** ওজন মাপা — চিরকাল।
- প্রতিদিন **7,000+ steps** — চিরকাল।
- Plate method — চিরকাল।
- মাসে 1 বার **measurement log**-এ লেখা।

ওজন ফিরতে শুরু করলে (2–3 kg)

1. আতঙ্ক নয় — **food diary** আবার 2 সপ্তাহ।
2. Portion আর চিনি-চা check করুন — 90% ক্ষেত্রে এখানেই কারণ।
3. Steps বাড়ান, strength-এ ফিরুন।
4. 3 মাসেও না কমলে **TSH** recheck + ডাক্তার।

> 👩‍⚕️ **ডাক্তারের পরামর্শ**
> Maintenance-এ **80/20 rule**: 80% সময় healthy, 20% সময় আনন্দ। Perfect থাকার চেষ্টাই ওজন ফেরার কারণ — flexible থাকুন।

পর্ব ৯

90-Day Action Plan

সপ্তাহ ধরে ধরে শুরু করুন।

অধ্যায় ২৭

৯০ দিনের plan

একবারে সব বদলাবেন না — **সপ্তাহ ধরে** একটা করে habit:

সপ্তাহ	Focus	Action
1–2	জানা	টেস্ট করান, মাপ নিন, 2 সপ্তাহ food diary — **ডায়েট নয়, শুধু লেখা**
3–4	খাওয়া	চিনি-চা বাদ, plate method শুরু, রাতে ভাত অল্প
5–6	হাঁটা	Steps 8,000-এ তোলা, খাওয়ার পর 15 min হাঁটা
7–8	Protein	প্রতিবেলায় protein, snack swaps
9–10	Muscle	Strength training 2×/সপ্তাহ শুরু
11–12	ঘুম	11টায় ঘুম, mobile দূরে; stress routine
13	Review	ওজন + কোমর + photo — **celebrate!** 🎉

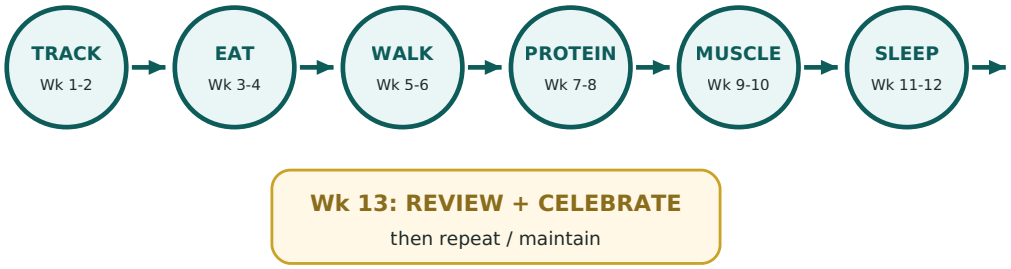


Figure 27.1 — 90-day roadmap। একটার পর একটা habit — এভাবেই টেকসই ওজন কমে।

> 👩‍⚕️ **ডাক্তারের পরামর্শ**
> 90 দিনে **4–8 kg** realistic target (শুরুর ওজনভেদে)। 15 kg-এর স্বপ্ন 90 দিনে নয় — 6–9 মাসের plan করুন।

পর্ব ১০

Printable Trackers

Photocopy করে রোজ ব্যবহার করুন।

অধ্যায় ২৮

Trackers

Photocopy করে ব্যবহার করুন — প্রতিদিন 2 মিনিট লেখাই সাফল্যের চাবি।

Daily Tracker (প্রতিদিন)

তারিখ	ওজন (kg)	ক্যালোরি (আনুমানিক)	পানি (গ্লাস)	Steps	ঘুম (ঘণ্টা)	Mood 🙂/😐/😟

Weekly Review (প্রতি রবিবার)

সপ্তাহ	গড় ওজন	মোট steps	Exercise দিন	ভালো লাগলো	আগামী সপ্তাহের ১টা লক্ষ্য

Monthly Review

মাস	ওজন শুরু → শেষ	কোমর (cm)	সবচেয়ে ভালো habit	যেটা কঠিন লাগলো	আগামী মাসের goal
১					
২					
৩					

6-Month Goal Sheet

	লক্ষ্য	অর্জন ✓

ওজন	____ kg → ____ kg	
কোমর	____ cm → ____ cm	
Habit 1		
Habit 2		
পুরস্কার (non-food!)		

Body Measurement Log (মাসে ১ বার)

তারিখ	ওজন	কোমর	Hip	WHR	উরু	বাহু

Food Diary Template

সময়	কী খেলেন	পরিমাণ	≈ kcal

> 💡 **মনে রাখো —** পুরস্কার **খাবার দিয়ে নয়** — নতুন জামা, বই, spa day! Food-কে reward বানালেই diet ভাঙে।

পর্ব ১১

জরুরি তথ্য

Red flags, FAQ, শব্দকোষ।

অধ্যায় ২৯

Red flags

⚠️ **সাবধান —** নিচের যেকোনোটা হলে **ডায়েট বন্ধ করে ডাক্তার দেখান**:

- **খাওয়ার পর ইচ্ছে করে বমি**, বা না খেয়ে থাকার obsession — eating disorder-এর লক্ষণ হতে পারে। লজ্জা নয়, **help নিন** — এটা medical condition।
- Exercise-এর সময় **বুকে ব্যথা, অজ্ঞান ভাব, খুব ধড়ফড়ানি**।
- হঠাৎ **periods বন্ধ** + অতিরিক্ত ওজন কমা (খুব কম খাওয়ার sign)।
- চুল **গোছা গোছা** পড়া + দুর্বলতা (severe deficiency)।
- 1000 kcal-এর নিচে খেয়েও ওজন না কমা + **পা ফোলা** — thyroid/kidney check।

👩‍⚕️ **ডাক্তারের পরামর্শ**

ওজন কমানো **health-এর জন্য** — health নষ্ট করে ওজন কমানোর কোনো মানে নেই। শরীরের signal শুনুন।

অধ্যায় ৩০

FAQ

❓ রাতে খেলে কি মোটা হয়?

না — **মোট ক্যালোরিই** আসল, সময় নয়। তবে রাতে heavy খেলে ঘুম খারাপ হয়, তাই হালকা খান।

❓ ভাত ছাড়তেই হবে?

না! পরিমাণ কমান (1 কাপ), বাদ দেবেন না। ভাত ছাড়া বাঙালির diet টেকে না।

❓ Green tea-তে ওজন কমে?

নগণ্য। চিনি ছাড়া পানীয় হিসেবে ভালো, magic নয়।

❓ সকালে খালি পেটে হাঁটলে বেশি কমে?

পার্থক্য **নগণ্য**। যখন সুবিধা, তখন হাঁটুন — consistency-ই আসল।

❓ ওজন কমলে skin ঝুলবে?

ধীরে কমালে (0.5–1 kg/সপ্তাহ) + strength training-এ **অনেক কম** ঝোলে।

❓ Periods-এর আগে ওজন বাড়ে কেন?

Water retention — fat নয়। Period-এর পর নিজেই কমে যায়। ওই সপ্তাহে ওজন মাপবেন না।

❓ Cheat day কি allowed?

Cheat meal (1 বেলা) হ্যাঁ, cheat day (সারাদিন) না।

❓ বয়স 45+, কি ওজন কমবে?

অবশ্যই — শুধু **protein + strength training**-এ extra জোর দিন (menopause-এ muscle কমে)।

❓ Thyroid-এর ওষুধ খেলে কি diet লাগবে?

হ্যাঁ — ওষুধ metabolism normal করে, কিন্তু **deficit ছাড়া** ওজন কমে না।

❓ কতদিনে result?

2–3 সপ্তাহে **energy + fitting**-এ পার্থক্য; scale-এ 4–6 সপ্তাহে।

❓ ডায়েটে মাথা ঘোরে কেন?

খুব কম খাওয়া বা পানি কম — **calorie বাড়ান**, লবণ-পানি ঠিক রাখুন। না কমলে ডাক্তার।

❓ একই diet-এ husband-এর বেশি কমে কেন?

পুরুষের **muscle বেশি, BMR বেশি** — তুলনা বন্ধ করুন (অধ্যায় ৩)।

❓ Intermittent fasting কি করবো?

কারো কারো জন্য কাজ করে (16:8), কিন্তু **magic নয়** — মোট ক্যালোরিই আসল। Acidity/gastric থাকলে সাবধান।

❓ রাতে খিদে পেলে কী করবো?

1 গ্লাস দুধ / ডিম সেদ্ধ / শসা — **protein** খান, মিষ্টি নয়।

❓ ওজন কমানোর পর আবার বাড়ছে?

Normal! **Maintenance chapter** (অধ্যায় ২৬) দেখুন — 2 kg বাড়লেই action।

❓ Supplement লাগবে?

Balanced diet-এ সাধারণত নয়। **Vitamin D/B12** deficiency থাকলে ডাক্তারের পরামর্শে।

❓ Gym যেতেই হবে?

না। হাঁটা + বাড়ির strength training-ই যথেষ্ট (অধ্যায় ১৫–১৬)।

❓ PCOS + ওজন — কোনটা আগে?

একসাথে। PCOS control (দেখুন: PCOS Bible) করলেই ওজন কমা সহজ হয়।

❓ Medicine ছাড়া কি সম্ভব?

100% সম্ভব — 90% মানুষের ওষুধ লাগেই না। ওষুধ শুধু specific ক্ষেত্রে।

❓ সবচেয়ে important ১টা advice?

Consistency > perfection। 80% follow করা 6 মাস > 100% follow করা 6 দিন।

অধ্যায় ৩১

শব্দকোষ

শব্দ	অর্থ
BMI	Body Mass Index — ওজন(kg) ÷ উচ্চতা(m)²। Asian: 18.5–22.9 normal, 23–24.9 overweight, ≥25 obese।
BMR	Basal Metabolic Rate — শুধু বেঁচে থাকতে দিনে যত ক্যালোরি খরচ।
TDEE	Total Daily Energy Expenditure — BMR + সারাদিনের activity।
Calorie deficit	খরচের চেয়ে কম খাওয়া — ওজন কমার মূলনীতি।
NEAT	Non-Exercise Activity Thermogenesis — gym-এর বাইরের নড়াচড়া।
WHR	Waist-Hip Ratio — কোমর ÷ hip; মহিলাদের <0.85 healthy।
GLP-1	Glucagon-like peptide-1 — খিদে কমানোর হরমোন; ওষুধ হিসেবে injection।
Orlistat	খাবারের fat শোষণে বাধা দেওয়া ওষুধ।
Metformin	Insulin resistance/diabetes-এর ওষুধ।
Plateau	ওজন 3–4 সপ্তাহ আটকে থাকা — normal phase।
Set-point	শরীরের 'আরামদায়ক ওজন' — যেখানে শরীর থাকতে চায়।
Reverse diet	লক্ষ্যের পর ধীরে ধীরে calorie বাড়িয়ে maintenance-এ ফেরা।
Diet break	8–12 সপ্তাহ পর 1–2 সপ্তাহ maintenance-এ খাওয়া।

References: WHO obesity guidelines; Endocrine Society pharmacological management of obesity; standard nutrition references (ICMR-NIN Indian food composition). Medicine doses per standard references — আপনার ডাক্তারের prescription-ই final।

আপনার যাত্রা এখানেই শেষ নয়

এই বইয়ের tracker-গুলো photocopy করে ব্যবহার করুন। ৯০ দিন পর monthly review sheet-টা দেখুন — নিজেই অবাক হবেন!

পরের বই: **Acne Bible** — আসছে শীঘ্রই!

Dr. Seema Parvin, MBBS

General Physician • Junior Resident Doctor, Midnapore Medical College

WBMC Reg. 108568

🌐 drseemaparvin.netlify.app • 📸 @dr.seemaparvin • 👍 Dr Seema Parvin • 📱 +91 8777265123

© 2026 Dr. Seema Parvin — Women's Health Series, Book 2. Educational guidance; not a substitute for medical advice.