

# రిపీట్!! డిన్నర్ కు బదులు 'బ్రెన్సర్'



**సంఘం** కాబట్టి ఇంత రిలాక్స్డ్గా పేపర్ చదువు తున్నారు... అదే వీక్ డేస్ లో అయితే? మోగుతున్న అలారాన్ని నాలుగైదు సార్లు స్క్వాజ్ చేసి.. లేట్ గా లేవడం.. హడావుడిగా రెడీ అవ్వడం.. ఆగమేఘాల మీద ఆఫీస్ కు చేరుకోవడం ఇదీ వ్యవహారం. ఈ మొత్తం స్ప్రీన్ ప్లేలో... తిన్నామో? లేదో గుర్తుకు రాని బ్రేక్ ఫాస్ట్! అది కూడా అయితే ఇడ్డి లేకపోతే డోశ. గట్టిగా చూట్టాడితే.. ట్రాఫిక్ మధ్యలో ఒకటి రెండు బ్రెడ్ స్టైన్లు.. ఆ తర్వాత ఆకలి కోసం కడుపు నింపుకొనే లంచ్ బ్రేక్. అందరితోపాటు వేడి వేడి గాసిప్స్ నడుము.. చల్లా రిపోయిన లంచ్. ఇక ఈ వినింగ్ ఇంటి బెల్లు మోగ గానే.. జారిపోయిన భుజాలు.. నీరుగారిపోయిన యాటిట్యూడ్ తో తిరుగు ప్రయాణం! అప్పుడే నైట్ ఏం తిందాం? అని ఫోన్ తీస్తారు. వేళ్లు స్క్రీన్, జోమా టోపైకి.. మనసేమో వాటిలోని మెనూపైకి వెళ్తుంది. స్టైప్ చేసి చేసి కనపూజన్. చివర్లో ఏదో ఒకటి ఆర్డర్ పెట్టేయడం. పార్సల్ కలెక్ట్ చేసుకుని తినేయడం.. ఇదీ తంతు?

అయినా సరే, ఇదేమంత మంచి పద్ధతి కాదని మనకూ తెలుసు. తప్పే కానీ తప్పదు అని డైలాగ్ విసురుతాం! ఈ పద్ధతికి పుల్ స్టాప్ పెట్టేసి రజనీకాంతలా 'రిపీట్!!' అంటూ లైఫ్ స్టైల్ లో కొత్త మార్పునకు శ్రీకారం చుట్టమని సూచిస్తున్నారని నిపుణులు. ఒత్తిడికి ఇదో ఉపశమనం అని చెబుతున్నారు. ఇంతకీ ఈ 'రి

పీట్!' ఫార్ములా ఏంటి? సింపుల్.. ఉదయం హడావుడిగా చేసిన బ్రేక్ ఫాస్ట్ ని రాత్రి పద్ధతిగా, రిలాక్స్ గా రిపీట్ చేయడం అన్నమాట! అదే బ్రెన్సర్. ఓస్.. ఇంతేనా? అనుకోవద్దు. ఈ ఫార్మాట్ ను ఫాలో అయిపోండి అంటూ న్యూట్రిషన్స్ చిట్కాలు చెబుతున్నారు. **పాట్టలోకి లైట్ గా.. పోషకాలు పుల్లుగా..** నేటి తరంలో ఏ ఇద్దరి ముచ్చట్లు విన్నా.. 'డైట్ లో కార్బో తగ్గించాలి డ్యూడ్..' అనే. అందుకే నైట్ తినే పుడ్ లో అయినా అది రిపీట్ కాకుండా చూసుకోవాలి.

ఈ మెనూలో చాలా బెనిఫిట్స్ ఉన్నాయి. తక్కువ ఖర్చుతో త్వరగా కుక్ చేసుకోవచ్చు. ముఖ్యంగా తక్కువ కేలరీలతో పొట్టుకు హాయిగా అనిపించేలా తినొచ్చు. కిచిడీ, ఉప్మా, పోహా, ఓట్స్.. లాంటివి చక్కని ఆప్షన్స్ అని న్యూట్రిషన్స్ సూచిస్తున్నారు. కాస్త ప్రాటీన్ యాడ్ చేయాలనుకుంటే.. ఓ ఆమ్లైజ్ విత్ పన్నీర్ ఓకే! ఒత్తిడిలో నలిగిపోయే వర్కింగ్ ప్రొఫెషనల్స్ ఈ బ్రెన్సర్ లైఫ్ స్టైల్ ఫాలో అవ్వచ్చు. దీంతో కిచెన్ లో ఎక్కువ సమయాన్ని గడపాల్సిన అవసరం ఉండదు. కపుల్స్ ఇద్దరూ కలిసి వండుకోవచ్చు. ఇలా ఫ్యానింగ్ అండ్ ప్రివర్షన్ తో అలవాటు చేసుకుంటే బ్రెన్సర్ ఆరోగ్యానికి ఎంతో మేలుచేస్తుంది. **లెట్స్ బగిన్ బ్రెన్సర్** ఎప్పుడైనా పోషకాహార నిపుణులు ఏం చెబుతారంటే.. ఉదయం బ్రేక్ ఫాస్ట్ ఎంత హెవీగా తిన్నా ఫర్వాలేదుగానీ.. రాత్రి



**బోల్ నిండుగా వెజిటబుల్స్ తో ఏ పోషణో ఊహించండి. క్విక్ గా స్టార్ట్ చేసి.. కూల్ గా, హెల్తీగా ముగిస్తే ఆరోగ్యానికి ఎంతోమేలు. అందుకే ఏం తినాలి 'రిపీట్' లో ముందే ప్లాన్ చేసుకోవాలి. పుష్టికరమైన ప్రాటీన్ ప్యాంక్ ని పొట్టలోకి లైట్ గా పంపేయాలి. పరోటాలు, పూరిలు లాంటి హెవీపుడ్స్ కి ఎంత దూరంగా ఉంటే అంత మంచిది. ఉదయం అల్పాహారం లోనూ ఎప్పుడైనా స్వెపల్ డేస్ లోనే ఈ కార్బోపుడ్స్ ని ఆరగిస్తే ఒకే!**

అందుకంటే.. ఉదయం క్విక్ గా తినేసి బ్రేక్ ఫాస్ట్ లో లేని పోషకాల్ని.. కనీసం ఈ రిపీట్ ఐటమ్ లో అయినా ప్లాన్ చేయాలి. బోల్ నిండుగా వెజిటబుల్స్ తో ఏ పోహానో ఊహించండి. క్విక్ గా స్టార్ట్ చేసి.. కూల్ గా, హెల్తీగా ముగిస్తే ఆరోగ్యానికి ఎంతోమేలు. అందుకే ఏం తినాలి 'రిపీట్' లో ముందే ప్లాన్ చేసుకోవాలి. పుష్టికరమైన ప్రాటీన్ ప్యాంక్ ని పొట్టలోకి లైట్ గా పంపేయాలి. పరోటాలు, పూరిలు లాంటి హెవీపుడ్స్ కి ఎంత దూరంగా ఉంటే అంత మంచిది. ఉదయం అల్పాహారం లోనూ ఎప్పుడైనా స్వెపల్ డేస్ లోనే ఈ కార్బోపుడ్స్ ని ఆరగిస్తే ఒకే!

**ఇలాగైతే సవర్ 'స్వెపల్'** రాత్రి సమయంలో రోజూ చేసే సంప్రదాయ డిన్నర్ కి భిన్నంగా ప్లాన్ చేసుకునేదే ఈ రిపీట్ బ్రెన్సర్. ఆలోచిస్తే

పూట డిన్నర్ మాత్రం లైట్ గా ఉండాలి అని! ఈ బ్రెన్సర్ కాన్సెప్ట్ కూడా అదే. టేబుల్ పై లైట్ గా అనిపించే బ్రేక్ ఫాస్ట్ ని పెట్టుకోవడం. కార్బోహైడ్రేట్స్ లైట్ గా ఉండాలి. పీచు పదార్థాలు తప్పనిసరి.. మరో ముఖ్యమైన విషయం ఏంటంటే.. ఘృతం సెరెన్స్, పేస్టీల్ని దూరం పెట్టాలి. ఒకవేళ మీకు ఇష్టం అయితే ఉదయం బ్రేక్ ఫాస్ట్ లో ప్రయత్నించొచ్చుగానీ.. రాత్రి బ్రెన్సర్ లో మాత్రం స్ట్రీక్ గా నో చెప్పాల్సిందే! అప్పుడే ఉదయం తొందరగా నిద్ద లేవడంతోపాటు.. రోజూను చలాకీగా మొదలుపెట్టొచ్చు. బ్రెన్సర్ ప్రధాన ఉద్దేశం ఒక్కటే.. రోజూ మొత్తం మీద బ్యాల్ బ్యూట్ డైట్ తీసుకోవడం. ముఖ్యంగా రాత్రిపూట జంక్ ఫుడ్ లాంటి అప్పుట్లైడ్ ఫుడ్ కు నో చెప్పడమే. సో.. బిజీ వర్క్ షెడ్యూల్ లో లెట్స్ బిగిన్ బ్రెన్సర్ లైఫ్ స్టైల్. ■