

30 ఏళ్ల దాటిన పురుషులు తప్పకుండా వీటిని రోజు తీసుకొవాలి



పురుషుల్లో 30 ఏళ్ల దాటిన తరువాత నుంచి కిరీంలో అనేక మార్పులు సందర్భిస్తుంటాయి. ముఖ్యానా కండరాల వసితీలు మండిగుస్తుంది. కండరాల కులింగుకుంటుంటాయి. ప్రతి 10 ఏళ్లకు ఉక్కాని 3 నుంచి 5 శాతం మేర కండరాల మౌలాదు తగ్గుతుంది. దీంతో శక్తి నశించితుంది. అయితే పురుషుల్లో కండరాల ప్రశ్నల్లో కొన్ని వీటిని రోజుకొనుతున్నారు. కొండరు తిఱి సాంతింగికి ముహార్మాలు ముహార్మాలు మొదటాలు, యువత తమ సముద్ర ల ప్రశ్నలో కొన్ని వీటిని రోజుకొనుతుందాయి. కానీ ముందు నుంచే వ్యాయామం చేసే కండరాల క్రీతిను కాకు నెమ్మించియుచ్చున్నాడు.

కండరాల క్రీతి ఎక్కువానే?

లోక్ వ్యాయామం చేసే వారిలో కండరాల క్రీతి తక్కువగా ఉంటుంది. కనుక రోజుా కిసిం 30 నిమిషాల పాటు అయినా సారీ వ్యాయాము చేయాలని చేయడం వల్ల కండరాల క్రీతిను తగ్గించుచ్చున్నారు. అలాగే ప్రోటీన్స్ నుండి అపోరాలు కూడా తీసుకుంటుంది. దీంతో శక్తి నశించితుంది. అయితే పురుషుల్లో కండరాల ప్రశ్నల్లో కొన్ని వీటిని రోజుకొనుతున్నారు. కొండరు తిఱి సాంతింగికి ముహార్మాలు ముహార్మాలు మొదటాలు, యువత తమ సముద్ర ల ప్రశ్నలో కొన్ని వీటిని రోజుకొనుతుందాయి. తమాల ఒంగారం విద తమ సముద్ర ల ప్రశ్నలో కొన్ని వీటిని రోజుకొనుతుందాయి. కానీ ముందు నుంచే వ్యాయామం చేసే కండరాల క్రీతిను కాకు నెమ్మించియుచ్చున్నాడు.

ఎంత మౌలాదులో..?

జక్ శారీరక క్రమ, వ్యాయామం చేయడానికి అలాంది బార రోజుక తమ కిరీంలో ఒక కిలోగు 0.8 గ్రాముల ప్రోటీన్స్ నుండి ఉండి అపోరాలు కూడా తీసుకుంటుంది. దీంతో శక్తి నశించితుంది. ఇక జీవీలో వ్యాయాము చేసేవారు ప్రోటీన్ పొదులను తీసుకుంటాయి. ఇది ఈ మధ్య కండరాలో ఎక్కువైదని చెప్పుచ్చున్న కానీ ఈ పొదులను ద్వారక సలహ మేరకు తీసుకోవాలి.

ప్రోటీన్స్ ఉండి అపోరాలు..

అయితే ఎంత ప్రోటీన్స్ నుండి తీసుకుంటాయి. అనేక లీట్ పాటు అందులో 24 గ్రాముల ప్రోటీన్స్ నుండి. 225 గ్రాముల పెరుగు లింటో 23 గ్రాముల, ఉదికించిన పుష్పులను ఒక కండరు లింటో 18 గ్రాముల, 85 గ్రాముల చేపలతో 17 గ్రాముల, ఒక గుడ్పతో 7 గ్రాముల ప్రశ్నల కు తగ్గుతుంది. ప్రోటీన్స్ మునక కొండరు ప్రకార ప్రోటీన్స్ నుండి నీటికోవాలి. ఉండి ప్రోటీన్స్ నుండి ఉంటుంది. దీంతో కండరాల తగ్గుతుంది. అంతా నుంచి 40 శాతం ప్రోటీన్స్ నుండి వ్యాయామును చేసేనా గంలలోపు తీసుకోవాలి. అయితే పుష్పులను చేసే కండరాల క్రీతిను కాకు నెమ్మించియుచ్చున్నాడు.

କୁଳ୍ଲେ ଜୟାତ୍ୟ.. ଶିଜାନିଜାତ୍ୟ !

తెలంగాణ చేనేత దుస్తుల్కో ప్రపంచ సుందరి ఏటిడారులు ?

అంతకుమందు పెడుకలు భారతీలోనే..
 రాజ్యాని స్వాదిశీలో, ముంబయిలో 71వ ఎడిషన్ మిన్ వరల్డ్ పోటీలు జరిగాయి.
 72వ ఎడిషన్ పోటీలను కూడా భారతీలోనే నిర్మిస్తాన్నారు. ముంబయిలో జిరిగిన 71వ
 ఎడిషన్ 'మిన్ వరల్డ్ ప్రైవేట్ చెక్ రిపబ్లిక్ చెందిన క్రీస్తీనా విసెస్కూ విశేషగా
 నినిచారు. ఆ ఎడిషన్లలో భారతె నుంచి పోటీల్లో పాల్గొన్న కన్సుడు అమ్మాయి సిని తెచ్చి టూప్-
 8లో నినిచారు. అంతకుమందు 1996లో భారతీలో ఈ పోటీలు జరిగాయి.
 'ప్రదాన ఆకర్షణ చేసేత రహస్యమే..'



రాష్ట్రం. 'తెలంగాణ, జార్జర్ ఆనా : అందం తన నిజమైన అర్థాన్ని కనుగొనే చోటు' అనే పిలుపుతో ప్రపంచానికి ఆపోస్టం వంపుతోంది.

తొలి ప్రవంచ సుందరి ఎవరు

చేసేందుకు ప్రయత్నాలు చేస్తున్నట్లు చె

ಭಾರತ ಪ್ರವಂಚ ಸುಂದರೀಯನ್ನಾಲು..
ಅಪ್ಪಡಿವರಕು ಅರುಗುಳು ಭಾರತೀಯ ಯವತ್ತಲು ಮಿನ್ ವರ್ಟ್ ಕಿರೀಟಾನ್ನಿ ಚೆಜಿಕ್ಸಿಂಚುಕುನ್ನಾರು. 1966ಲ್ಲಿ ರೀಟಾ ಫಾರಿಯಾ ಮೆದಲೆಸಾರಿಗಾ ಪ್ರವಂಚ ಸುಂದರಿಗಾ ನಿಲಿചಾರು.ಆ ತರ್ಮಾತ ಚಾಲಾ ಏಳ್ತಕು ಐಶ್ವರ್ಯರಾಯ್ 1994ಲ್ಲಿ ಮಿನ್ ವರ್ಟ್‌ಗಾ ನಿಲಿಚಾರು. 1997ಲ್ಲಿ ದಯಾನಾ ಹೆಡೆನ್, 1999ಲ್ಲಿ ಯುಕ್ತಾಮುಖೀ, 2000 ಸಂವತ್ಸರಂಲ್ಲಿ ಬ್ರಿಯಾಂಕ ಚೋಪ್ರಾ ಪ್ರವಂಚ ಸುಂದರಿಗಾ ನಿಲಿಚಾರು. 17 ಏಳ್ತ ತರ್ಮಾತ 2017 ಮಿನ್ ವರ್ಟ್ ಕಿರೀಟಾನ್ನಿ ಮ್ಹ್ಯೆ ಭಾರತೀಕು ಚೆಂದಿನ ಮಾನುಷಿ ಚಿಲ್ಲರ್ ಸಾಂತಂ ಚೆನುಕುನ್ನಾರು.



ಪ್ರಾಣಾಲಂಬ ವಿಲುವೇಳಿ?

