



# JIVAN DHARA

## शुगर मुक्ति आहारचर्या

<b>First Phase (1-3 days): 3 Days</b>	
<b>05:00 AM</b>	सुबह उठकर 2-3 गिलास कुनकुना पानी, नीबू, शहद इत्यादि के साथ
<b>05:30 AM</b>	शुगर डांस, शुगर पॉइंट, सुबह की सैर
<b>07:00 AM</b>	300 ml लौकी/पेठा/तरबूज/खीरा और करेला का जूस (किसी एक माइक्रोग्रीन के साथ)
<b>08:30 AM</b>	दालचीनी चाय, गूढहल के फूल की चाय, गुलाब के पंखुड़ियों, तुलसी, पुदीना, किसमिस, मुलेठी, ब्राह्मी, तेजपत्ता, इमली, एवं अन्य किसी भी तरह की सात्विक चाय  5 से 6 प्रकार के मौसमी और क्षेत्रीय फल(सेब, अमरूद, पपीता, नासपाती, खीरा, गाजर अन्य)  तुलसी, पुदीना, करीपत्ता, नीम का पत्ता(10 से 20)
<b>10:30 AM</b>	10-11 बजे दिन में स्प्राउट (खूब ढेर सारे सलाद (किसी एक माइक्रोग्रीन के साथ) और धनिया पुदीना करीपत्ता की पत्तियों के साथ)
<b>12:00 PM</b>	एक खट्टा फल
<b>01:00 PM</b>	अभी जो लंच डिनर ले रहे हैं, उसको कम करके खीरा जी अर्थात कुकू जी को बढ़ाना है, जिससे in next three days, आपके खाने में खीरा जी 100% हो जाये। आप खीरा जी की जगह, तरबूज जी, अमरूद जी और नाशपाती जी को भी ले सकते हैं। साथ में कोई चटनी भी जोड़िए। After three days कुकू जी 100% स्वादिष्ट चटनी जी के साथ (किसी एक माइक्रोग्रीन के साथ)
<b>05:00 PM</b>	300 ml लौकी/पेठा/तरबूज/खीरा और करेला का जूस (किसी एक माइक्रोग्रीन के साथ)
<b>06:00 PM</b>	शाम के नास्ते के समय दो तीन तरह के फल एवं 2 चम्मच अलसी। किसी भी प्रकार की एक सात्विक चाय
<b>07-08.30 PM</b>	दोपहर के तरह ही शाम का भोजन

जीवनधारा से जुड़ने के लिए जीवनधारा की वेबसाइट [www.jivandharaswasthyasewa.com](http://www.jivandharaswasthyasewa.com) पर रजिस्टर करे अन्य किसी जानकारी के लिए [jivandhara2018@gmail.com](mailto:jivandhara2018@gmail.com) अथवा +91-9254845900, 9813384100 पर संपर्क करे।

Copyright ©Jivan Dhara Swasthya Sewa 2021



# JIVAN DHARA

<b>Second Phase (4-13 days): 10 Days</b>	
<b>05:00 AM</b>	सुबह उठकर 2-3 गिलास कुनकुना पानी, नीबू, शहद इत्यादि के साथ
<b>05:30 AM</b>	शुगर डांस, शुगर पॉइंट, सुबह की सैर
<b>07:00 AM</b>	300 ml लौकी/पेठा/तरबूज/खीरा और करेला का जूस (किसी एक माइक्रोग्रीन के साथ)
<b>08:30 AM</b>	दालचीनी चाय, गूढ़हल के फूल की चाय, गुलाब के पंखुड़ियों, तुलसी, पुदीना, किसमिस, मुलेठी, ब्राह्मी, तेजपत्ता, इमली, एवं अन्य किसी भी तरह की सात्विक चाय  ड्राइ फ्रूट्स (बादाम, काजू, किसमिस छुहारा, खजूर, मुनक्का, अंजीर, चिरौंजी और अन्य प्रकार के बीज)  तुलसी, पुदीना, करीपत्ता, नीम का पत्ता(10 से 20)
<b>10:30 AM</b>	10-11 बजे दिन में स्प्राउट (खूब ढेर सारे सलाद (किसी एक माइक्रोग्रीन के साथ) और धनिया पुदीना करीपत्ता की पत्तियों के साथ)
<b>12:00 PM</b>	एक खट्टा फल
<b>01:00 PM</b>	100% खीरा जी/तरबूज जी/अमरूद जी/नासपाती जी.के साथ मे कोई चटनी भी जोड़िए। (किसी एक माइक्रोग्रीन के साथ)
<b>05:00 PM</b>	300 ml लौकी/पेठा/तरबूज/खीरा और करेला का जूस (किसी एक माइक्रोग्रीन के साथ)
<b>06:00 PM</b>	शाम के नास्ते के समय दो तीन तरह के फल एवं 2 चम्मच अलसी। किसी भी प्रकार की एक सात्विक चाय
<b>07-08.30 PM</b>	दोपहर के तरह ही शाम का भोजन

जीवनधारा से जुड़ने के लिए जीवनधारा की वेबसाइट [www.jivandharaswasthyasewa.com](http://www.jivandharaswasthyasewa.com) पर रजिस्टर करे अन्य किसी जानकारी के लिए [jivandhara2018@gmail.com](mailto:jivandhara2018@gmail.com) अथवा +91-9254845900, 9813384100 पर संपर्क करे।

Copyright ©Jivan Dhara Swasthya Sewa 2021



# JIVAN DHARA

<b>Third Phase (14-23 days): 10 Days</b>	
<b>05:00 AM</b>	सुबह उठकर 2-3 गिलास कुनकुना पानी, नीबू, शहद इत्यादि के साथ
<b>05:30 AM</b>	शुगर डांस, शुगर पॉइंट, सुबह की सैर
<b>07:00 AM</b>	300 ml लौकी/पेठा/तरबूज/खीरा और करेला का जूस (किसी एक माइक्रोग्रीन के साथ)
<b>08:30 AM</b>	दालचीनी चाय, गूढ़हल के फूल की चाय, गुलाब के पंखुड़ियों, तुलसी, पुदीना, किसमिस, मुलेठी, ब्राह्मी, तेजपत्ता, इमली, एवं अन्य किसी भी तरह की सात्विक चाय  ड्राइ फ्रूट्स (बादाम, काजू, किसमिस छुहारा, खजूर, मुनक्का, अंजीर, चिरौंजी और अन्य प्रकार के बीज)  तुलसी, पुदीना, करीपत्ता, नीम का पत्ता(10 से 20)
<b>10:30 AM</b>	10-11 बजे दिन में स्प्रोउट (खूब ढेर सारे सलाद (किसी एक माइक्रोग्रीन के साथ) और धनिया पुदीना करीपत्ता की पत्तियों के साथ)
<b>12:00 PM</b>	एक खट्टा फल
<b>01:00 PM</b>	5-6 तरह के फल कुल मिला कर 1 से 2 किलो साथ में कोई चटनी भी जोड़िए। (किसी एक माइक्रोग्रीन के साथ)
<b>05:00 PM</b>	300 ml लौकी/पेठा/तरबूज/खीरा और करेला का जूस (किसी एक माइक्रोग्रीन के साथ)
<b>06:00 PM</b>	शाम के नास्ते के समय दो तीन तरह के फल एवं 2 चम्मच अलसी। किसी भी प्रकार की एक सात्विक चाय
<b>07-08:30 PM</b>	दोपहर के तरह ही शाम का भोजन

जीवनधारा से जुड़ने के लिए जीवनधारा की वेबसाइट [www.jivandharaswasthyasewa.com](http://www.jivandharaswasthyasewa.com) पर रजिस्टर करे अन्य किसी जानकारी के लिए [jivandhara2018@gmail.com](mailto:jivandhara2018@gmail.com) अथवा +91-9254845900, 9813384100 पर संपर्क करे।

Copyright ©Jivan Dhara Swasthya Sewa 2021



# JIVAN DHARA

<b>Fourth Phase (24-90 days): 67 Days</b>	
<b>05:00 AM</b>	सुबह उठकर 2-3 गिलास कुनकुना पानी, नीबू, शहद इत्यादि के साथ
<b>05:30 AM</b>	शुगर डांस, शुगर पॉइंट, सुबह की सैर
<b>07:00 AM</b>	300 ml लौकी/पेठा/तरबूज/खीरा और करेला का जूस (किसी एक माइक्रोग्रीन के साथ)
<b>08:30 AM</b>	दालचीनी चाय, गूढहल के फूल की चाय, गुलाब के पंखुड़ियों, तुलसी, पुदीना, किसमिस, मुलेठी, ब्राह्मी, तेजपत्ता, इमली, एवं अन्य किसी भी तरह की सात्विक चाय  ड्राई फ्रूट्स (बादाम, काजू, किसमिस छुहारा, खजूर, मुनक्का, अंजीर, चिरौंजी और अन्य प्रकार के बीज)  तुलसी, पुदीना, करीपत्ता, नीम का पत्ता(10 से 20)
<b>10:30 AM</b>	10-11 बजे दिन में स्प्रोउट (खूब ढेर सारे सलाद (किसी एक माइक्रोग्रीन के साथ) और धनिया पुदीना करीपत्ता की पत्तियों के साथ)
<b>12:00 PM</b>	एक खट्टा फल
<b>01:00 PM</b>	फल-सब्जी-सलाद. साथ में कोई चटनी भी जोड़िए। (किसी एक माइक्रोग्रीन के साथ)
<b>05:00 PM</b>	300 ml लौकी/पेठा/तरबूज/खीरा और करेला का जूस (किसी एक माइक्रोग्रीन के साथ)
<b>06:00 PM</b>	शाम के नास्ते के समय दो तीन तरह के फल एवं 2 चम्मच अलसी। किसी भी प्रकार की एक सात्विक चाय
<b>07-08:30 PM</b>	दोपहर के तरह ही शाम का भोजन

जीवनधारा से जुड़ने के लिए जीवनधारा की वेबसाइट [www.jivandharaswasthyasewa.com](http://www.jivandharaswasthyasewa.com) पर रजिस्टर करे अन्य किसी जानकारी के लिए [jivandhara2018@gmail.com](mailto:jivandhara2018@gmail.com) अथवा +91-9254845900, 9813384100 पर संपर्क करे।

Copyright ©Jivan Dhara Swasthya Sewa 2021



# JIVAN DHARA

<b>Fifth Phase (91-120 days): 30 days</b>	
<b>05:00 AM</b>	सुबह उठकर 2-3 गिलास कुनकुना पानी, नीबू, शहद इत्यादि के साथ
<b>05:30 AM</b>	शुगर डांस, शुगर पॉइंट, सुबह की सैर
<b>07:00 AM</b>	300 ml लौकी/पेठा/तरबूज/खीरा और करेला का जूस (किसी एक माइक्रोग्रीन के साथ)
<b>08:30 AM</b>	दालचीनी चाय, गूढहल के फूल की चाय, गुलाब के पंखुड़ियों, तुलसी, पुदीना, किसमिस, मुलेठी, ब्राह्मी, तेजपत्ता, इमली, एवं अन्य किसी भी तरह की सात्विक चाय  ड्राइ फ्रूट्स (बादाम, काजू, किसमिस छुहारा, खजूर, मुनक्का, अंजीर, चिरौंजी और अन्य प्रकार के बीज)  तुलसी, पुदीना, करीपत्ता, नीम का पत्ता(10 से 20)
<b>10:30 AM</b>	10-11 बजे दिन में स्प्रोट (खूब ढेर सारे सलाद (किसी एक माइक्रोग्रीन के साथ) और धनिया पुदीना करीपत्ता की पत्तियों के साथ)
<b>12:00 PM</b>	एक खट्टा फल
<b>01:00 PM</b>	फल-सब्जी-सलाद. साथ में कोई चटनी भी जोड़िए (किसी एक माइक्रोग्रीन के साथ) कभी कभी सप्ताह में एक या 2 बार दाल चावल भी ले सकते हैं <b>80:20</b>
<b>05:00 PM</b>	300 ml लौकी/पेठा/तरबूज/खीरा और करेला का जूस (किसी एक माइक्रोग्रीन के साथ)
<b>06:00 PM</b>	शाम के नास्ते के समय दो तीन तरह के फल एवं 2 चम्मच अलसी। किसी भी प्रकार की एक सात्विक चाय
<b>07-08:30 PM</b>	दोपहर के तरह ही शाम का भोजन

जीवनधारा से जुड़ने के लिए जीवनधारा की वेबसाइट [www.jivandharaswasthyasewa.com](http://www.jivandharaswasthyasewa.com) पर रजिस्टर करें अन्य किसी जानकारी के लिए [jivandhara2018@gmail.com](mailto:jivandhara2018@gmail.com) अथवा +91-9254845900, 9813384100 पर संपर्क करें।

Copyright ©Jivan Dhara Swasthya Sewa 2021



# JIVAN DHARA

<b>Sixth Phase (After 120 days)</b>	
<b>05:00 AM</b>	सुबह उठकर 2-3 गिलास कुनकुना पानी, नीबू, शहद इत्यादि के साथ
<b>0530 AM</b>	शुगर डांस, शुगर पॉइंट, सुबह की सैर
<b>0700 AM</b>	300 ml लौकी/पेठा/तरबूज/खीरा और करेला का जूस (किसी एक माइक्रोग्रीन के साथ)
<b>0830 AM</b>	दालचीनी चाय, गूढ़हल के फूल की चाय, गुलाब के पंखुड़ियों, तुलसी, पुदीना, किसमिस, मुलेठी, ब्राह्मी, तेजपत्ता, इमली, एवं अन्य किसी भी तरह की सात्विक चाय  ड्राइ फ्रूट्स (बादाम, काजू, किसमिस छुहारा, खजूर, मुनक्का, अंजीर, चिरौंजी और अन्य प्रकार के बीज)  तुलसी, पुदीना, करीपत्ता, नीम का पत्ता(10 से 20)
<b>1030 AM</b>	10-11 बजे दिन में स्प्राउट (खूब ढेर सारे सलाद (किसी एक माइक्रोग्रीन के साथ) और धनिया पुदीना करीपत्ता की पत्तियों के साथ)
<b>1200 PM</b>	एक खट्टा फल
<b>01:00 PM</b>	फल-सब्जी-सलाद. साथ में कोई चटनी भी जोड़िए। (किसी एक माइक्रोग्रीन के साथ)  कभी कभी सप्ताह में एक या 2 बार दाल चावल भी ले सकते हैं <b>60:40</b>
<b>0500 PM</b>	300 ml लौकी/पेठा/तरबूज/खीरा और करेला का जूस (किसी एक माइक्रोग्रीन के साथ)
<b>0600 PM</b>	शाम के नास्ते के समय दो तीन तरह के फल एवं 2 चम्मच अलसी। किसी भी प्रकार की एक सात्विक चाय
<b>07-0830 PM</b>	दोपहर के तरह ही शाम का भोजन

जीवनधारा से जुड़ने के लिए जीवनधारा की वेबसाइट [www.jivandharaswasthyasewa.com](http://www.jivandharaswasthyasewa.com) पर रजिस्टर करें अन्य किसी जानकारी के लिए [jivandhara2018@gmail.com](mailto:jivandhara2018@gmail.com) अथवा +91-9254845900, 9813384100 पर संपर्क करें।

Copyright ©Jivan Dhara Swasthya Sewa 2021



# JIVAN DHARA

- सभी फेज में मुख्यतः लंच डिनर का ही अंतर है।

हर फेज का लंच डिनर नीचे दिया गया है

- 1. शुरू के तीन दिन- नॉर्मल लंच डिनर से कुकू लंच डिनर की तरफ शिफ्ट
- 2. 4-13 दिन तक कुकू जी/तरबूज/अमरूद/नाशपाती
- 3. 14-23 दिन तक-सभी फलो का मिश्रण
- 4. 23-90 दिन तक-सभी फलो, सब्जी के साथ सलाद
- 5. 90-120 दिन तक- फलो सब्जी, सलाद के साथ थोड़ा सा चावल (80:20)
- 6. 120 दिन के बाद- 60:40

जीवनधारा से जुड़ने के लिए जीवनधारा की वैबसाइट [www.jivandharaswasthyasewa.com](http://www.jivandharaswasthyasewa.com) पर रजिस्टर करे अन्य किसी जानकारी के लिए [jivandhara2018@gmail.com](mailto:jivandhara2018@gmail.com) अथवा +91-9254845900, 9813384100 पर संपर्क करे।

Copyright ©Jivan Dhara Swasthya Sewa 2021