

9. टाइप 2 डायबिटीज रिवर्सल प्रोग्राम: जोड़े गए लाभ

टाइप 2 मधुमेह उत्क्रमण योजना के कई लाभ हैं:

1. 16 घंटे के उपवास की अवधि के लक्ष्य पर पहुंचने पर भोजन की तृष्णा समाप्त हो जाती है।
2. शरीर के वजन में लगातार कमी 6 महीने में 7-10 किलोग्राम तक होती है।
3. शारीरिक ऊर्जा और जीवन शक्ति में काफी सुधार होता है।
4. रक्तचाप सामान्य हो जाता है।
5. गुर्दे के कार्य, रेटिनोपैथी, और न्यूरोपैथी में सुधार होता है।
6. तीन महीने के भीतर रक्त कोलेस्ट्रॉल तेजी से सामान्य हो जाता है।
7. वसायुक्त यकृत (फेटी लिवर) वजन घटाने और रक्त शर्करा के स्तर को सामान्य करने के साथ उलट जाएगा।
8. दिल के कार्य में सुधार होगा, और दिल के दौरों का खतरा कम हो जाएगा।
9. नींद की गुणवत्ता में काफी सुधार होगा।
10. संक्रमणों के कम जोखिम के साथ शरीर की प्रतिरक्षा में सुधार होगा।