4. एडॉप्ट टाइम रेस्ट्रिक्टेड ईटिंग (TRE) या इंटरमिटेंट फास्टिंग (IF) प्रोग्राम को अपनाएं

असामान्य वसा से छुटकारा पाने और अधिक वजन और मोटापे में रक्त शर्करा को नियंत्रित करने के लिए सबसे प्रभावी टाइप 2 मधुमेह **TRE** योजना है। पिछली रात के भोजन और अगली सुबह या अगले दिन भोजन के बीच 16-18 घंटे की उपवास अवधि अवांछित, संग्रहित वसा का उपयोग करने के लिए आदर्श है। रात के उपवास की अवधि 16 घंटे बनाने का व्यावहारिक तरीका 12 घंटे के उपवास पर शुरू करना है और 4-5 सप्ताह में 16 घंटे तक उत्तरोत्तर इसका निर्माण करना है। 16 घंटे की रात भर की उपवास अवधि की **TRE** योजना प्रति दिन दो भोजन के लिए बुलाती है- ब्रंच (11 बजे से दोपहर 12 बजे के बीच एक ही भोजन के रूप में नाश्ता और दोपहर का भोजन) और रात को 8 बजे से पहले रात का खाना।

दूसरी ओर, दुबले मधुमेह के लिए एक अच्छी योजना, 12-14 घंटे की रात का उपवास (रात का खाना 8 बजे और अगली सुबह का भोजन सुबह 8 -10 बजे के बीच) है, जिसमें प्रति दिन तीन भोजन नाश्ता, दोपहर का भोजन और रात का खाना शामिल है।

(नोट: विवरण के लिए वेबसाइट पर दुबले और रोग मुक्त शरीर के लिए समय-प्रतिबंधित खाने के अनुभाग की जाँच करें: **www.foodlifestylebalance.com)**।