"वजन प्रबंधन और कल्याण कार्यक्रम"

(22 जून से 21 जुलाई, 2020 तक)

श्री अरुण कुमार,निदेशक/महानिरीक्षक, आंतरिक सुरक्षा अकादमी, माउंट आबू के निर्देशन मे "फिट इंडिया मूवमेंट" के तहत अधिक वजन वाले अधिकारियों और अकादमी के जवानों के लिए 30 दिनों का वजन प्रबंधन एवं कल्याण कार्यक्रम शुरू किया गया जो 22 जून, 2020 से 21 जुलाई 2020 तक चला। इस कार्यक्रम का उदेश्य शारीरिक व्यायाम, पौष्टिक आहार और जीवन शैली में परिवर्तन के माध्यम से वजन में कमी लाना तथा स्वस्थ जीवन शैली का पालन करना था। कुल ३० दिनों तक चले इस कार्यक्रम में 16 कार्मिक शामिल हुए । प्रातः काल तथा सायंकाल में व्यायाम' तथा योगाभ्यास का कार्यक्रम बनाया गया ,ग्लोबल हॉस्पिटल की डायटीशियन कु॰ सुजाता राठी के सहयोग से एक डाइट चार्ट भी तैयार किया गया। कुल एक माह चले इस कार्यक्रम में सभी कार्मिको का औसतन 4 से 6 किलो तक वजन कम हुआ । कार्यक्रम के समापन पे श्री अरुण कुमार कुमार,निदेशक/महानिरीक्षक, ने सभी कार्मिको तथा अधिकारियो के प्रयासों की सराहना की एवं सम्मानित किया । इस अवसर पर डॉ बीके बिन्नी सरीन, मैनेजमेंट कंसल्टेंट, भी उपस्थित थीं ।

ग्लोबल हॉस्पिटल की डायटीशियन डा. सुजाता राठी प्रतिभागी कार्मिको को व्याख्यान देते हुए।

डॉ बीके बिन्नी सरीन, मैनेजमेंट कंसल्टेंट, प्रतिभागियो को व्याख्यान देते हुए।

प्रोग्राम के अनुसार प्रतिभागी शारीरिक कसरत करते हुए

प्रोग्राम के अनुसार शारीरिक कसरत करते हुए

श्री अरुण कुमार,निदेशक/महानिरीक्षक, आंतरिक सुरक्षा अकादमी, माउंट आबू प्रतिभागियो को उपहार प्रदान करते हुए।

श्री अरुण कुमार,निदेशक/महानिरीक्षक द्वारा कार्यक्रम का समापन ।