



# **Basic Discipline and Lifestyle**

# DiETING

## Time:

- Breakfast-0730-0830
- Lunch-1300-1400
- Dinner- 2000-2100

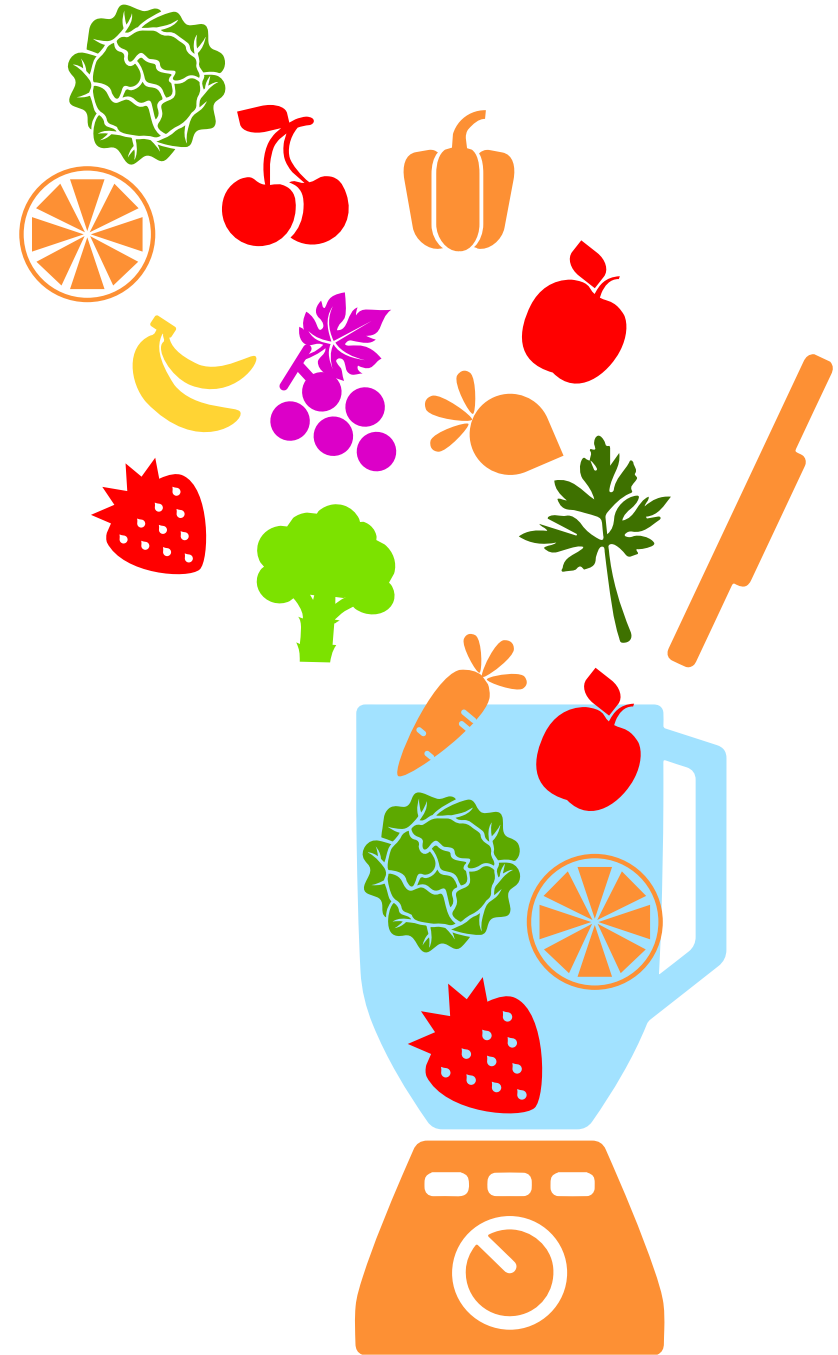
## Menu:

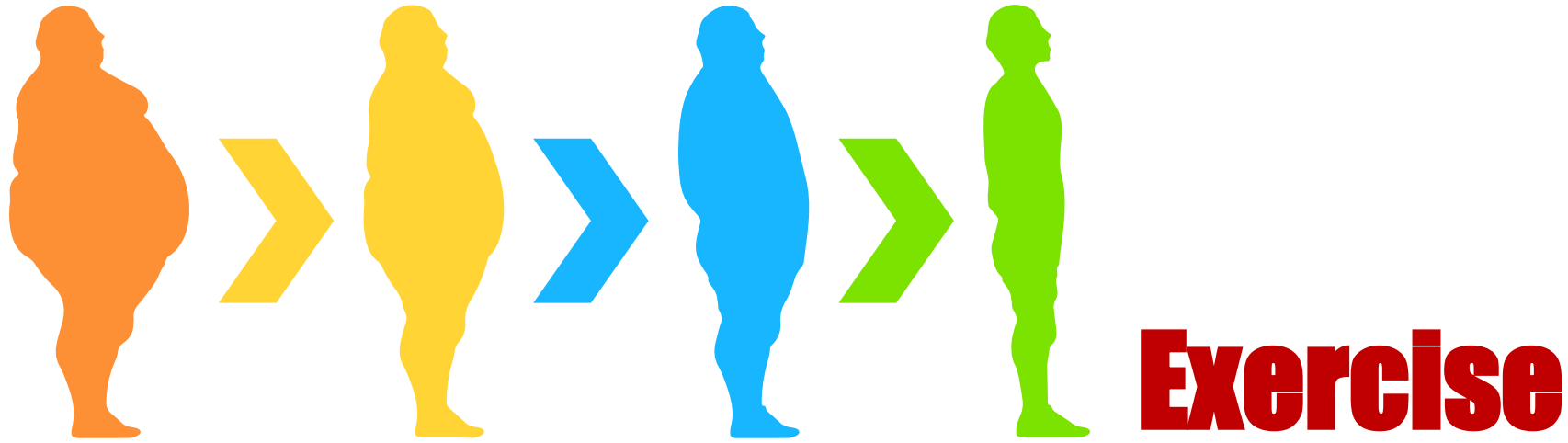
- Breakfast-Ruti/Bread + Vegetables Egg
- Lunch-Rice/Ruti+Meat/ (Chicken preferable)/ fish +Vegetables +Shak+ Dal
- Dinner- Rice/Ruti + Fish+ Vegetables+Dal



# Dieting

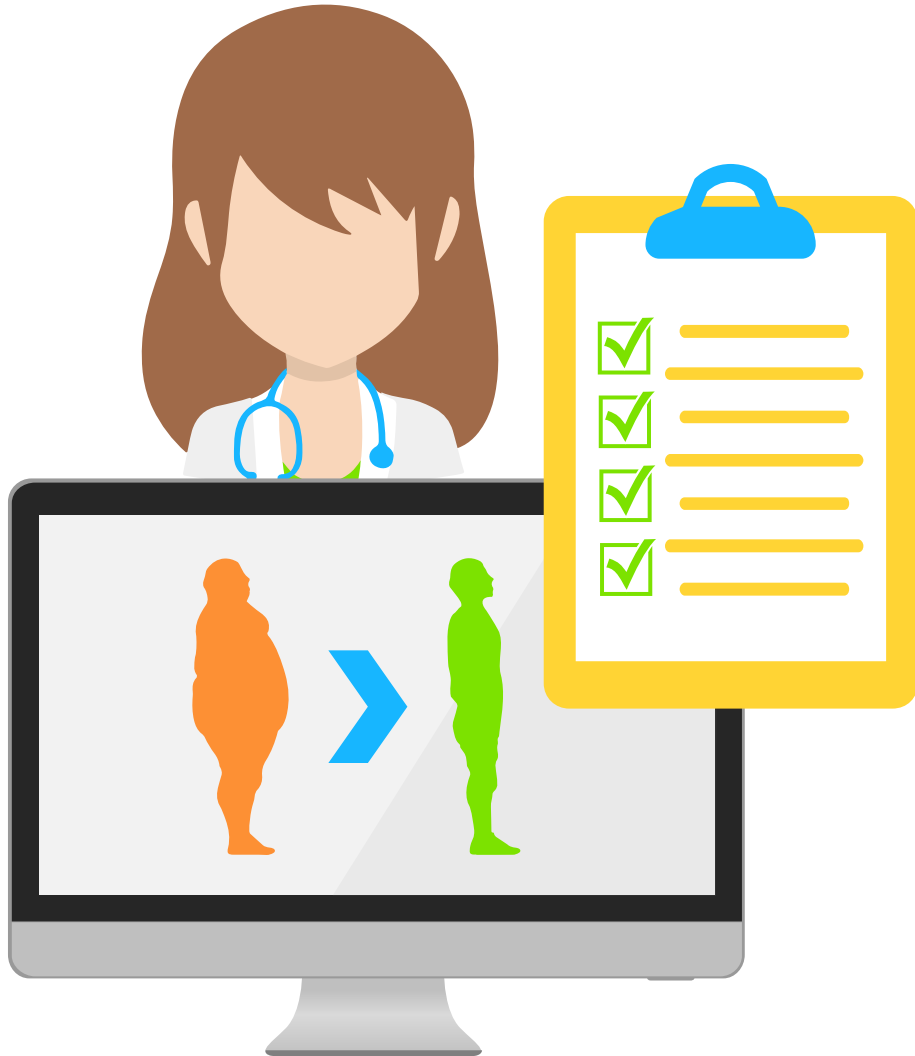
- Avoid red meat after the age of 45 years (occasionally can be taken)  
Avoid high protein in dinner
- Avoid fatty food
- Avoid fast food
- All food should be less spicy and oil





- Wake up-0500-0530
- Free hand exercise-0530-0600
- Paper reading: 0600-0700 (The Daily Star, The Business Standard, Prothom Alo, and Financial Express)
- Evening walk: One hour and at least 5 KM (Body will have to be sweating)
- Maintain the BMI (Body Mass Index)

# Learning



- Advance plan (Three monthly, monthly, and weekly)
- Writing down in diary
- Positive-Program and management and personal
- Negative-Program and management and personal



# Time Slots

- Morning-0700-0800 for whole day planning and points to be shared with colleagues for delegation
- Office time-0900-1700
- Evening-1900-2000
- **Friday full rest**

## কিছু বিশেষ পরামর্শ

পরিবারে সামগ্রিক শৃংখলা না থাকলে কেউ সংগঠনে পূর্ণ মনযোগ দিতে পারবে না, দরকার পরিবারের (স্ত্রী-স্বামী+সন্তান) সহযোগিতা



সকালে ঝগড়া বা বিতর্কিত বিষয় না তোলা



রাতে ঘুমানোর কমপক্ষে ২ ঘণ্টা আগ থেকে মোবাইল ব্রাউজ না করা



সকালে সোশ্যাল মিডিয়া ব্যবহার না করা, এই সময়ে একাডেমিক লেখাপড়া করা



এইচএসসি পাশের আগে শিশুদের মোবাইল না দেওয়া



বাসায় মেহমান আসলেও সন্ধ্যা ৭টার মধ্যে চলে যাওয়ার  
জন্য উৎসাহিত করা

## কিছু বিশেষ পরামর্শ



সামাজিক যোগাযোগ মাধ্যম ব্যবহারের জন্য দিনের একটা নির্দিষ্ট সময় বেছে নেওয়া, দিনে সর্বোচ্চ ২০/৩০ মিনিট



সন্তানের বন্ধু-বান্ধবের ফোন নম্বর সংগ্রহে রাখা, তাঁদের পরিবার সম্পর্কে খবর রাখা



সকালে ব্যায়াম, বিকালে হাটা দরকার, এতে মন পুলকিত থাকে, মন হালকা থাকে. রাতে ভালো ঘুম হয়



সামাজিক যোগাযোগ মাধ্যমের ভালো-মন্দ বিষয়ে সজাগ থাকতে হবে।



কাপড় ধোয়া, ঘর পরিষ্কারের মতো পারবারিক কাজে সহযোগিতা করা



**Early to bed and early to rise makes a man healthy, wealthy, and wise**





**THANK YOU**