

## हम क्यों जल्द बुढ़े हो जाते हैं ? Factors which bring you Early Ageing

### शारीरिक

- कसरत का अभाव
- मोटापा (Obesity)
- डायबिटिस
- उच्च रक्तदाब (High BP)
- हृदय रोग (Heart Problem)
- जोड़ों का दर्द (Joint Problem)
- अन्य बिमारियाँ
- उच्च कोलेस्ट्रॉल
- उच्च ट्रायग्लिसराईड
- अल्ट्रावायलेट सूर्य किरण

### मानसिक

- मानसिक तनाव (Stress)
- भय ग्रन्थी (Fear Complex)
- लघुता ग्रन्थी (Inferiority)
- गुरुता ग्रन्थी (Superiority)
- नकारात्मक सोच (Negative Thinking)
- अभिमान (Ego)
- चिंता (Anxiety)
- काम का दबाव (Work load)

### आर्थिक

- आर्थिक तनाव
- आर्थिक असंतुलन
- पैसोंके बारेमें गलत सोच
- आर्थिक रुकावटें
- कमजोर आर्थिक व्यवहार
- गलत नियोजन
- मिडल क्लास मानसिकता

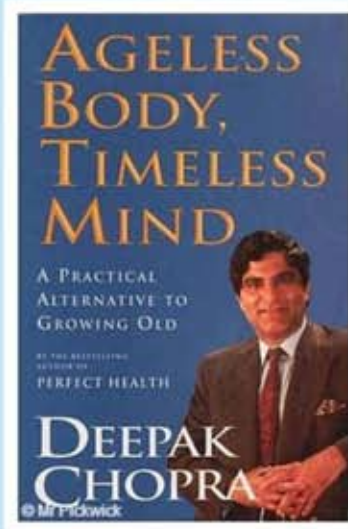


### Workshop

## ‘रहो युवा सदा के लिए’

(आपकी जिंदगी बदल डाले !)

Inspired By  
Dr. Deepak Chopra's  
Best Seller Book



### Who Should Attend ?

- १८ साल के उपरकी हर व्यक्ति
- उम्रभर युवा रहने के इच्छुक हर व्यक्ति
- डायबिटिस, बीपी, मोटापा, हृदयरोग से परेशान हर व्यक्ति
- मानसिक तनाव (Stress) से परेशान हर व्यक्ति
- आर्थिक तनाव से परेशान हर व्यक्ति
- डॉक्टर, वकील, बिज़नेसमैन, सेल्समैन, शिक्षक, विद्यार्थी एक्सीक्युटीव, स्त्री/पुरुष

### Day 1 Content

#### Physical Fitness

- BMI / Body Fat / Body age
- Risk Factors - Theory
- Scientific Exercise
- Diabetes, B.P., Obesity, Control
- Cholesterol, Triglyceride Control
- Calorie Counting
- Laughter Therapy

#### Mental Fitness Part - I

- Power of Mind Theory
- Conscious Mind / Subconscious Mind
- Law of Attraction
- Meditation Theory Understanding
- Pure Meditation

### Day 2 Content

#### Mental Fitness II

- "Jethalal-Dayabhabhi"
- Stress Management
- Be a Child
- Motivational Videos
- Positive Thinking
- Fire Eating
- Economical Fitness
- Journey from middle class to millionaire
- Motivational millionaires
- Attract Money
- Financial Planning
- Money Mantra
- Raho Yuva Meditation

2 days  
Life  
Changing  
Workshop

### फायदे

- शारीरिक तंदुरुस्ती बरकरार रखना सीख जायेंगे ।
- मानसिक तंदुरुस्ती बरकरार रखना सीख जायेंगे ।
- डायबिटिस, मोटापा, उच्च रक्तदाब (BP) पर काबु कर पाओगे ।
- काल्पनिक भय और हानिकारक बुरी आदतों पर काबु पा सकेंगे ।
- तनाव पर नियंत्रण प्राप्त करके मानसिक शांति प्राप्त कर सकेंगे ।
- कॉलेस्ट्रॉल, ट्रायग्लिसराईड, BMI, के बारेमें सच्ची समझ पाओगे ।
- आर्थिक समृद्धीके द्वारा खोल सकोगे ।
- आप पूर्णतः युवान बन पाओगे ।
- अपनी उम्र को १० साल तक कम कर पाओगे ।



100 Years old  
Marathon Runner



Formula to remain  
youthful throughout life

'AGE IS STRICTLY A CASE OF MIND OVER MATTER.  
IF YOU DO NOT 'MIND' IT DOES NOT MATTER'