



Vaidikway

Nutrition & Wellness

પ્રયાસ કરી રહ્યા છો છતાં પરિણામ મળતા નથી ?

ડાયેટ કર્યા પછી પણ વજન ઘટતું નથી
PCOS / થાઈરોઇડ સુધરતું નથી
શુગર લેવલ કન્ટ્રોલમાં નથી
કોલેસ્ટ્રોલ વધારે જ છે
ફેટી લિવર ડાયગ્નોઝ થયું છે
વારંવાર બ્લોટિંગ, એસિડિટી અથવા કબજિયાત
આખો દિવસ થાક લાગે છે
વારંવાર ક્રેવિંગ્સ થાય છે / ખાવું કન્ટ્રોલમાં નથી
વાળ ખરવા અથવા સ્કિન પ્રોબ્લેમ (પિમ્પલ્સ, ડલ સ્કિન)
રિપોર્ટ્સ નોર્મલ હોવા છતાં કંઈક ખોટું લાગે છે



અમે કયા પ્રકારની સમસ્યાઓ પર કામ કરીએ છીએ

- વજન ઘટાડવું / વધારવું
- PCOS / PCOD
- થાઈરોઇડ સમસ્યાઓ
- ડાયાબિટીસ / પ્રીડાયાબિટીસ
- હાઈ કોલેસ્ટ્રોલ
- ફેટી લિવર
- પેટની ચરબી / સ્ટબર્ન ફેટ
- ડાઈજેસ્ટિવ સમસ્યાઓ
- હોર્મોનલ ઈમ્બેલેન્સ
- વાળ ખરવું (ન્યુટ્રિશન સંબંધિત)
- સ્કિન સમસ્યાઓ (ડાયેટ સંબંધિત પિમ્પલ્સ)
- થાક / ઓછી એનર્જી

VAIDIKWAY પર અમે શું કરીએ છીએ

તમારા બોડી પેટર્નને સમજીએ છીએ
ડાયેટની ભૂલો સુધારીએ છીએ (ફક્ત ખાવું ઓછું નથી કરાવતા)
મેટાબોલિઝમ અને ડાઈજેસ્ટન સુધારીએ છીએ
તમારા લાઈફસ્ટાઈલ પ્રમાણે પ્લાન બનાવીએ છીએ
લાંબા ગાળાના પરિણામ પર ધ્યાન આપીએ છીએ

આ અભિગમ કેમ અલગ છે

કોઈ ક્લેશ ડાયેટ નથી
કોઈ એક્સ્ટ્રીમ રિસ્ટ્રિક્શન નથી
કોઈ જનરલ ડાયેટ ચાર્ટ નથી
સરળ અને ફોલો કરી શકાય એવો અભિગમ
ઇન્ડિયન લાઈફસ્ટાઈલ માટે યોગ્ય

જો તમારી સમસ્યા સામાન્ય
ડાયેટથી સુધરતી નથી,
તો તમને અલગ અભિગમની
જરૂર છે.



તમે શું અપેક્ષા રાખી શકો

એનર્જી લેવલમાં સુધારો
કેલોરિસમાં ઘટાડો
ડાઈજેસ્ટનમાં સુધારો
હેલ્થ કન્ડિશનમાં વધુ કન્ટ્રોલ
ધીમે ધીમે અને ટકાઉ વજનમાં ફેરફાર

ONLINE & OFFLINE
CONSULTATION AVAILABLE

Dr. Riddhi Sanghani

Lifestyle & Clinical Nutrition Consultant

કોલ / વોટ્સએપ: 9408193220

✉ vaidikway2025@gmail.com

🌐 vaidikway.com

📷 [vaidikway](https://www.instagram.com/vaidikway)



vaidikway.com



“દરેક શરીર અલગ હોય છે — એકસરખો ડાયાટ બધાને કામ કરતો નથી.”