समाचार वाणी
ख़बर जो करें असर !

नाशिक | Wednesday, 26 August 2026

तमन्ना भाटिया का खुलासा : सुबह 4:30 बजे वर्कआउट से शुरू होती है दिनचर्या, 12 घंटे काम और बिना दोपहर की झपकी के सख्त रूटीन

Publisher

Published on 26 Aug 2025

बॉलीवुड और साउथ सिनेमा की मशहूर अभिनेत्री **तमन्ना भाटिया** अपनी एक्टिंग के साथ-साथ अपनी फिटनेस और अनुशासित जीवनशैली के लिए भी जानी जाती हैं। हाल ही में उन्होंने अपने *"□□□□□ □□□□□□□□□ □□□□□"* का खुलासा किया है, जिसे जानकर उनके फैंस हैरान रह गए। तमन्ना ने बताया कि उनका दिन सुबह 4:30 बजे शुरू होता है और वे लगभग 12 घंटे तक काम करती हैं, लेकिन इसके बावजूद वह कभी भी दिन में झपकी नहीं लेतीं।

4:30 AM से शुरू होती है सुबह

तमन्ना भाटिया ने कहा कि उनका दिन सामान्य लोगों की तुलना में बहुत जल्दी शुरू होता है।

- सुबह 4:30 बजे उठकर वह योग, मेडिटेशन और कार्डियो एक्सरसाइज़ करती हैं।
- वर्कआउट का समय उनके लिए *□□□□□□□□□* है, चाहे शूटिंग कितनी भी व्यस्त क्यों न हो।
- वह मानती हैं कि सुबह का समय मानसिक शांति और शारीरिक ऊर्जा दोनों के लिए सबसे बेहतरीन होता है।

फिटनेस फर्स्ट

तमन्ना के अनुसार फिटनेस उनके जीवन का सबसे अहम हिस्सा है। उन्होंने खुलासा किया कि वह न केवल जिम वर्कआउट करती हैं बल्कि योग और डांस एक्सरसाइज़ को भी अपनी दिनचर्या में शामिल करती हैं।
उनका मानना है कि एक्टिंग और लंबे शूटिंग शेड्यूल के बीच फिट रहना तभी संभव है जब शरीर और दिमाग दोनों संतुलित रहें।

8-12 घंटे का वर्क शेड्यूल

अभिनेत्री का कामकाजी शेड्यूल काफी लंबा और चुनौतीपूर्ण है। वह रोज़ाना लगभग 8 से 12 घंटे शूटिंग में बिताती हैं।

- शूटिंग, डबिंग और प्रमोशन के बीच उन्हें शायद ही कभी खाली समय मिलता है।
- इसके बावजूद, वह हर काम को पूरी ऊर्जा और फोकस के साथ करती हैं।

तमन्ना का मानना है कि "वर्क-लाइफ बैलेंस" बनाए रखने के लिए समय प्रबंधन और अनुशासन बेहद ज़रूरी है।

दिन मे नंहीं लेतीं झपकी

जहाँ ज्यादातर लोग व्यस्त शेड्यूल के बीच दिन में *[illegible]* लेकर ऊर्जा जुटाते हैं, वहीं तमन्ना ने बताया कि वह कभी भी दोपहर में झपकी नहीं लेतीं।
उनका कहना है कि झपकी लेने से रात की नींद पर असर पड़ता है और शरीर की प्राकृतिक ऊर्जा प्रणाली प्रभावित होती है।

संतुलित डाइट

तमन्ना की फिटनेस का राज केवल वर्कआउट नहीं है, बल्कि उनकी *[illegible]* भी है।

- वह दिनभर में 5-6 छोटे-छोटे मील लेती हैं।
- उनकी डाइट में हरी सब्ज़ियाँ, सलाद, ताज़ा फल, हेल्दी स्नैक्स और प्रोटीन से भरपूर भोजन शामिल होता है।
- वह जंक फूड और तैलीय खाने से परहेज़ करती हैं और पानी खूब पीती हैं।

तमन्ना का प्रेरणादायक संदेश

तमन्ना भाटिया ने अपने इंटरव्यू में कहा, *"[illegible]"*

उन्होंने युवाओं को संदेश देते हुए कहा कि यदि कोई अपने करियर और पढ़ाई में सफल होना चाहता है तो उसे सुबह जल्दी उठने और समय का सदुपयोग करने की आदत डालनी चाहिए।

फैंसं की प्रतिक्रिया

तमन्ना की इस दिनचर्या का खुलासा सोशल मीडिया पर तेजी से वायरल हो रहा है। उनके फैंस ने इसे बेहद प्रेरणादायक बताया। कई लोगों ने कमेंट किया कि वह अब तमन्ना की तरह सुबह जल्दी उठकर फिटनेस पर ध्यान देंगे।

करियर और व्यस्तता

तमन्ना भाटिया ने हाल ही में वेब सीरीज़ और बड़े बजट की फिल्मों में काम किया है। उनका कहना है कि करियर की व्यस्तता के बावजूद वह अपने स्वास्थ्य से कभी समझौता नहीं करतीं। यही कारण है कि वह आज भी स्क्रीन पर उतनी ही एनर्जेटिक और फ्रेश दिखाई देती हैं जितनी अपने करियर की शुरुआत में थीं।

DISCLAIMER: the views/contents expressed/presented herein, within this advertorial and promotional feature are the sole and exclusive responsibility of individual clients/expert/their authorised representative/Publisher, to which effect, publication house/its representative/affiliates are not responsible/liable whatsover.