

समाचार वाणी

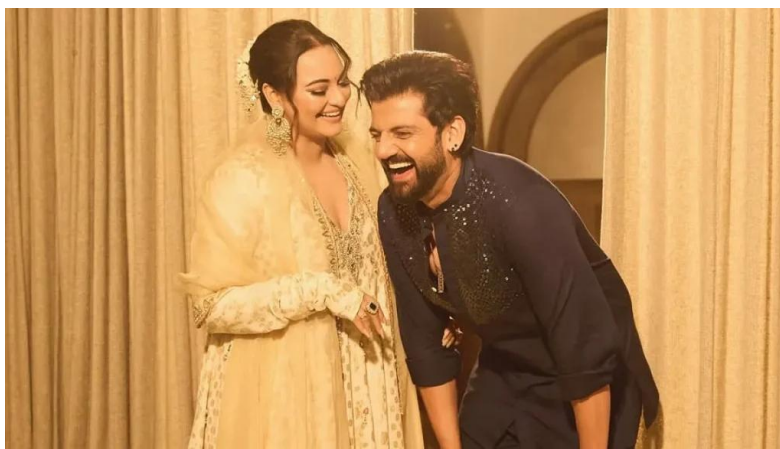
खबर जो करें असर !

नाशिक | Saturday, 26 September 2026

सोनाक्षी सिन्हा ने खोला वजन और प्रेग्नेसी का राज, ट्रेडमिल पर भी नहीं भाग पाती थीं

Publisher

Published on 05 Nov 2025



बॉलीवुड की जानी-मानी एक्ट्रेस सोनाक्षी सिन्हा ने हाल ही में अपने निजी जीवन और फिटनेस को लेकर दिलचस्प खुलासे किए हैं। उन्होंने भारती सिंह और हर्ष लिम्बाचिया के पॉडकास्ट में अपने वजन, फिटनेस और प्रेग्नेसी की तैयारी से जुड़ी बातें साझा कीं। इस बातचीत में उन्होंने बताया कि वह पिछले 16 महीनों से प्रेग्नेसी की तैयारी में थीं और इस दौरान उन्हें कई शारीरिक चुनौतियों का सामना करना पड़ा।

सोनाक्षी ने खुलासा किया कि पहले वह ट्रेडमिल पर 30 सेकेंड से ज्यादा दौड़ नहीं पाती थीं। उनका कहना था कि उनका शरीर इतनी सक्रियता के लिए तैयार नहीं था। यह सुनकर फैस हैरान रह गए, क्योंकि बॉलीवुड में अक्सर एक्टर्स की फिटनेस और एनर्जी का स्तर शानदार माना जाता है। उन्होंने बताया कि इस दौरान उन्हें धीरे-धीरे अपनी फिटनेस पर काम करना पड़ा।

वजन और फिटनेस के विषय पर सोनाक्षी ने कहा कि वह हमेशा अपने शरीर को लेकर सचेत रही हैं, लेकिन प्रेग्नेसी की तैयारी के दौरान उन्होंने अपने आप को ज्यादा दबाव में नहीं रखा। उनका मानना है कि महिला शरीर को समय और देखभाल की जरूरत होती है। इस अनुभव ने उन्हें अपने स्वास्थ्य और फिटनेस के प्रति और जिम्मेदार बना दिया।

सोनाक्षी ने अपने अनुभव साझा करते हुए बताया कि कैसे उन्होंने धीरे-धीरे ट्रेडमिल पर दौड़ने की आदत डाली और छोटी-छोटी एक्सरसाइज के जरिए अपनी सहनशक्ति बढ़ाई। उन्होंने कहा कि यह उनके लिए सिर्फ शारीरिक चुनौती नहीं थी, बल्कि मानसिक मजबूती का भी परीक्षण था। उनका मानना है कि फिटनेस और स्वास्थ्य को लेकर आत्म-जागरूक होना बेहद जरूरी है, खासकर जब कोई महिला प्रेग्नेसी की तैयारी कर रही हो।

पॉडकास्ट में सोनाक्षी ने यह भी बताया कि वह 16 महीनों से प्रेग्नेसी की तैयारी कर रही हैं। इस दौरान उन्होंने अपने डाइट और लाइफस्टाइल में बदलाव किए, ताकि उनके शरीर को सभी आवश्यक पोषण और ताकत मिल सके। उन्होंने बताया कि इस समय उन्होंने खुद को मानसिक और शारीरिक रूप से तैयार किया ताकि जब वह मां बनें तो सभी चीजें सहज और संतुलित हो।

सोनाक्षी का यह खुलासा फैस के लिए बेहद रोमांचक रहा। बॉलीवुड जगत में अक्सर सेलिब्रिटीज के निजी जीवन और फिटनेस टिप्स का काफी क्रेज रहता है। सोनाक्षी ने न सिर्फ अपने वजन और फिटनेस की चुनौती साझा की, बल्कि यह भी बताया कि कैसे महिलाओं के लिए प्रेग्नेंसी की तैयारी में धैर्य और समर्पण की जरूरत होती है।

सोनाक्षी की बातचीत ने यह संदेश भी दिया कि महिलाओं को अपने शरीर और मानसिक स्वास्थ्य को प्राथमिकता देनी चाहिए। फिटनेस सिर्फ दिखावे के लिए नहीं, बल्कि स्वास्थ्य और जीवनशैली को बेहतर बनाने के लिए जरूरी है। उन्होंने यह भी कहा कि हर महिला को अपनी क्षमता और सहनशक्ति के अनुसार प्रगति करनी चाहिए और अपने अनुभवों से सीखना चाहिए।

इस खुलासे के बाद सोशल मीडिया पर सोनाक्षी के फैस उनकी फिटनेस और मातृत्व की तैयारी की तारीफ कर रहे हैं। लोग उनकी ईमानदारी और खुलेपन की सराहना कर रहे हैं। सोनाक्षी ने साबित कर दिया कि बॉलीवुड की चमक-धमक के बीच भी एक्ट्रेस अपनी व्यक्तिगत चुनौतियों को बेबाकी से साझा कर सकती हैं।

कुल मिलाकर, सोनाक्षी सिन्हा का यह खुलासा महिलाओं के लिए प्रेरणा का स्रोत बन गया है। यह बताता है कि चाहे आप किसी भी पेशे में हों, शरीर और मानसिक स्वास्थ्य पर ध्यान देना आवश्यक है। साथ ही यह संदेश भी देता है कि प्रेग्नेंसी की तैयारी और फिटनेस की राह में धैर्य, योजना और सही मार्गदर्शन बेहद महत्वपूर्ण हैं।

सोनाक्षी के इस अनुभव से यह साफ हो गया है कि फिटनेस और मातृत्व दोनों ही समझदारी, मेहनत और धैर्य मांगते हैं। उनके फैस और अनुयायी इस खबर से न सिर्फ उत्साहित हैं, बल्कि इससे प्रेरणा भी ले रहे हैं कि जीवन में चुनौतियों का सामना सकारात्मक दृष्टिकोण और तैयारी के साथ करना चाहिए।

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 whatsoever.