

**Q4**

**How often should you incorporate strength-training exercises?**

आपको एक सप्ताह में कितनी बार शक्ति प्रशिक्षण अभ्यास करना चाहिए

**2+ days/week**

सप्ताह में दो से अधिक दिन

**Everyday**  
रोज रोज



Q4

**How often should you incorporate strength-training exercises?**

आपको एक सप्ताह में कितनी बार शक्ति प्रशिक्षण अभ्यास करना चाहिए

**2+ days/week**

सप्ताह में दो से अधिक दिन

**Everyday**

रोज रोज



# Q5

## When should you eat after a workout?

## कसरत के बाद आपको कब खाना चाहिए?

**Within 30–60 minutes**

30–60 मिनट के भीतर



**After 2 hours**

दो घंटे बाद





Q5

**When should you eat after a workout?**

कसरत के बाद आपको कब खाना चाहिए?

**Within 30–60 minutes**

30–60 मिनट के भीतर



**After 2 hours**

दो घंटे बाद





Q1

Which one of these is a carb?

इनमें से कौन सा खाना कार्बोहाइड्रेट है

Rice

चावल



Banana

केला



Q1

**Which one of these is a carb?**

इनमें से कौन सा खाना कार्बोहाइड्रेट है

**Rice**

चावल



**Banana**

केला



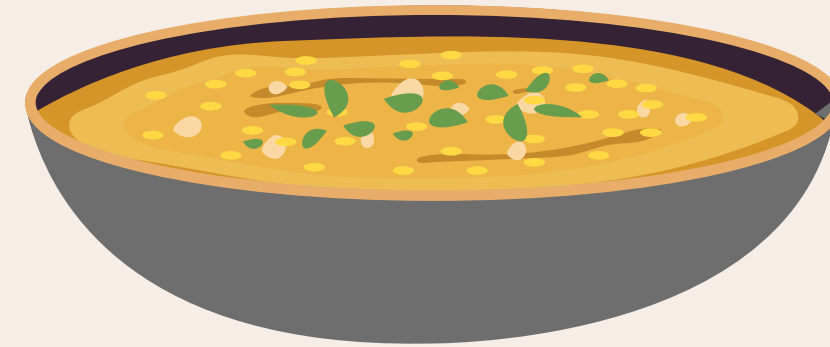
Q2

Which one of these is a protein?

इनमें से कौन सा खाना प्रोटीन है

Ghee

घी



Lentils (Dal)

दाल



# Q3

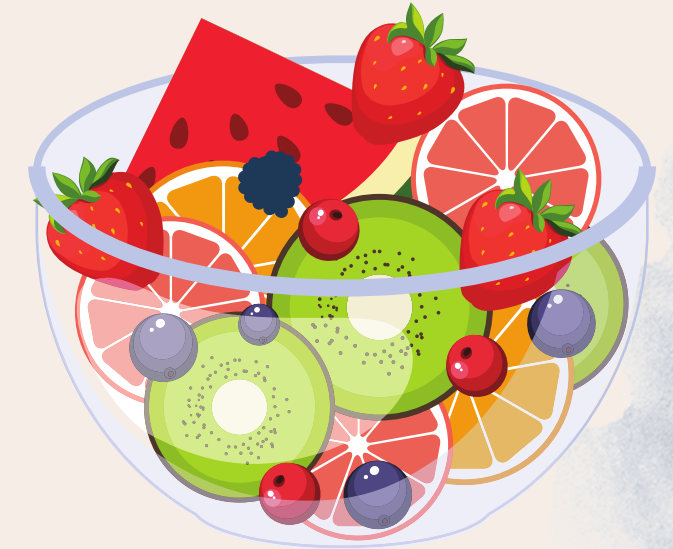
## Which is a better pre-workout snack?

कसरत करने से पहले इनमें से कौन सा खाना बेहतर है

**Samosa**  
समोसा



**Yogurt and fruits**  
दही और फल





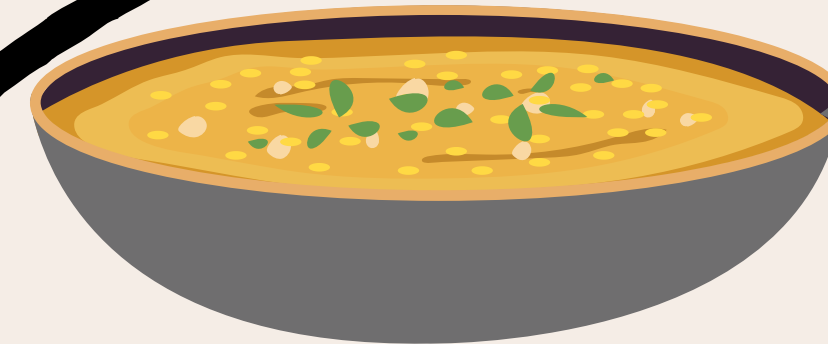
Q2

Which one of these is a protein?

इनमें से कौन सा खाना प्रोटीन है

Ghee

घी



Lentils (Dal)

दाल



Q3

**Which is a better pre-workout snack?**

कसरत करने से पहले इनमें से कौन सा खाना बेहतर है

**Samosa**

समोसा



**Yogurt and fruits**

दही और फल





Q6

**What's the best evening snack for muscle recovery?**  
मांसपेशियों की मरम्मत के लिए सबसे अच्छा नाश्ता क्या है?



**Chips**  
चिप्स



**Paneer Roll**  
पनीर काठी रोल



Q6

**What's the best evening snack for muscle recovery?**  
मांसपेशियों की मरम्मत के लिए सबसे अच्छा नाश्ता क्या है?



**Chips**  
चिप्स



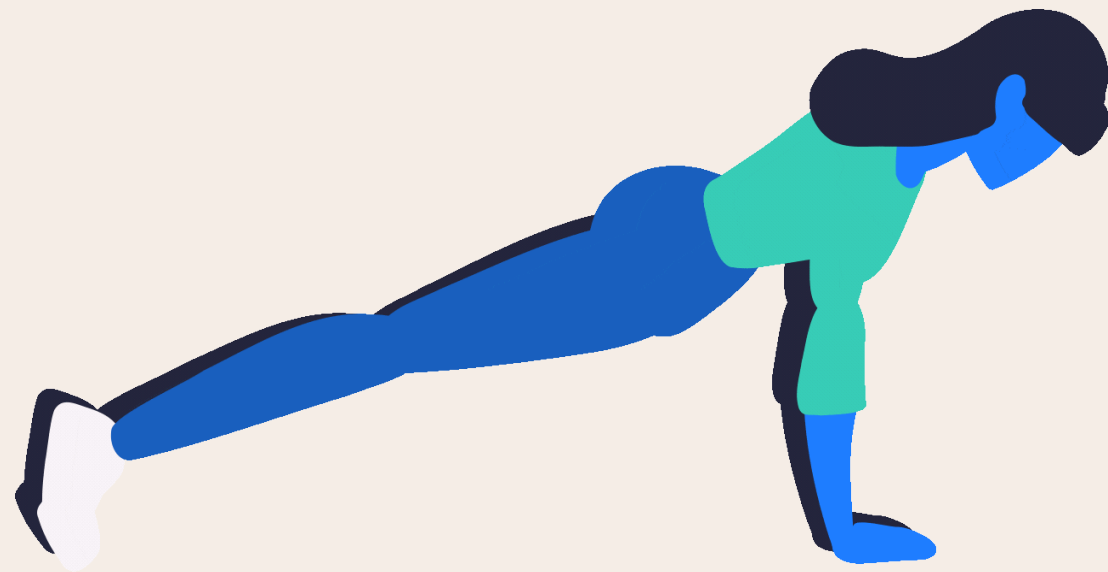
**Paneer Roll**  
पनीर काठी रोल



Q7

**Which activity strengthens your legs the most?**

कौन सी कसरत आपके पैरों को सबसे अधिक मजबूत बनाती है?



**Push Ups**  
पुश अप



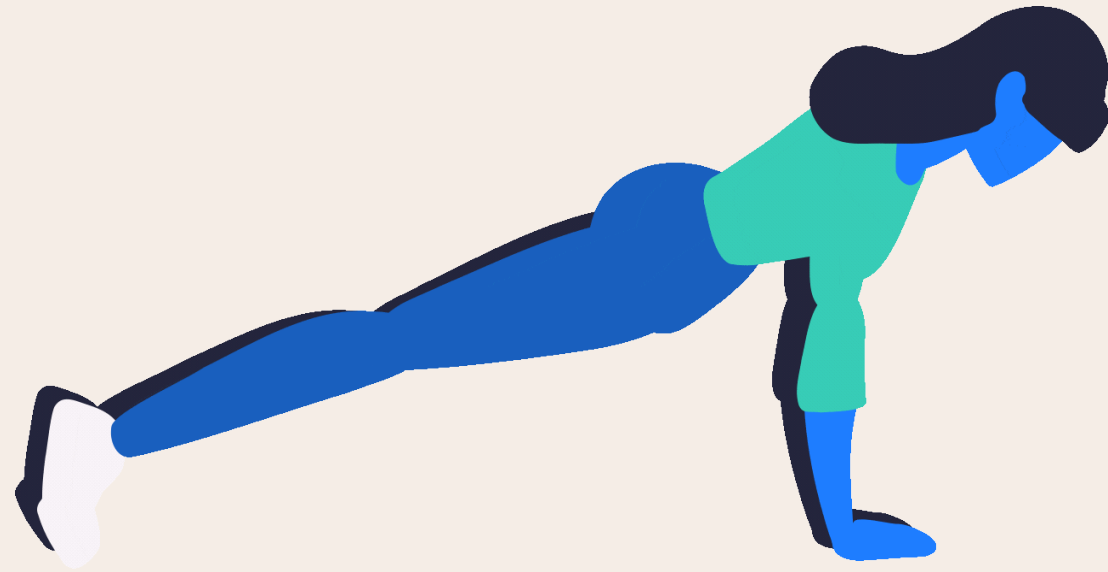
**Lunges**  
फेफड़े



Q7

**Which activity strengthens your legs the most?**

कौन सी कसरत आपके पैरों को सबसे अधिक मजबूत बनाती है?



**Push Ups**  
पुश अप



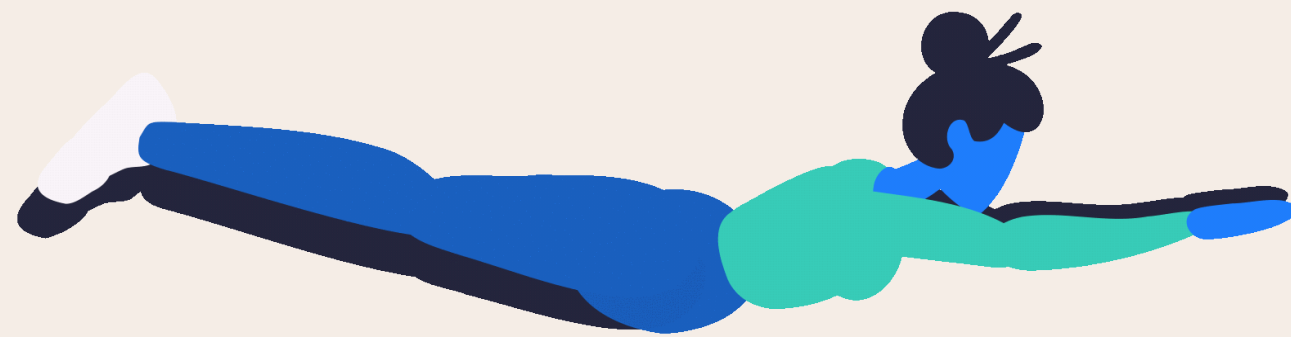
**Lunges**  
फेफड़े



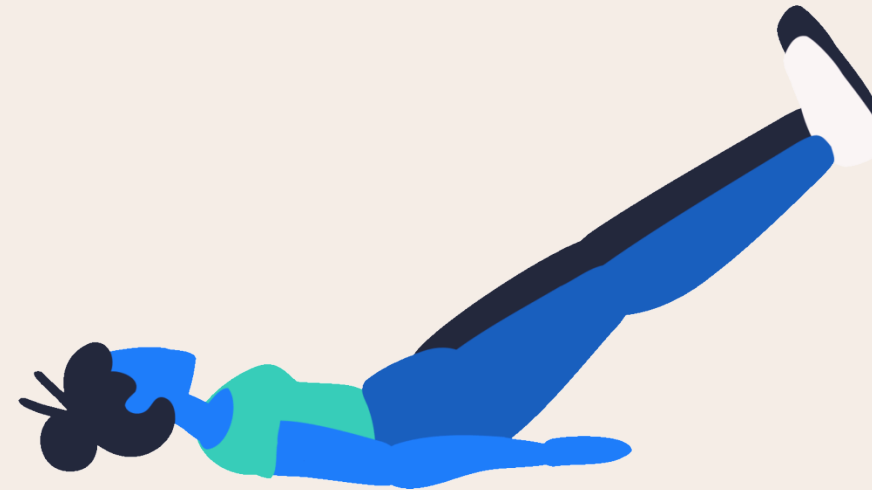
Q8

**Which activity strengthens your back the most?**

कौन सी कसरत आपकी पीठ को सबसे अधिक मजबूत बनाती है?



**Superman Hold**  
सुपरमैन रखना



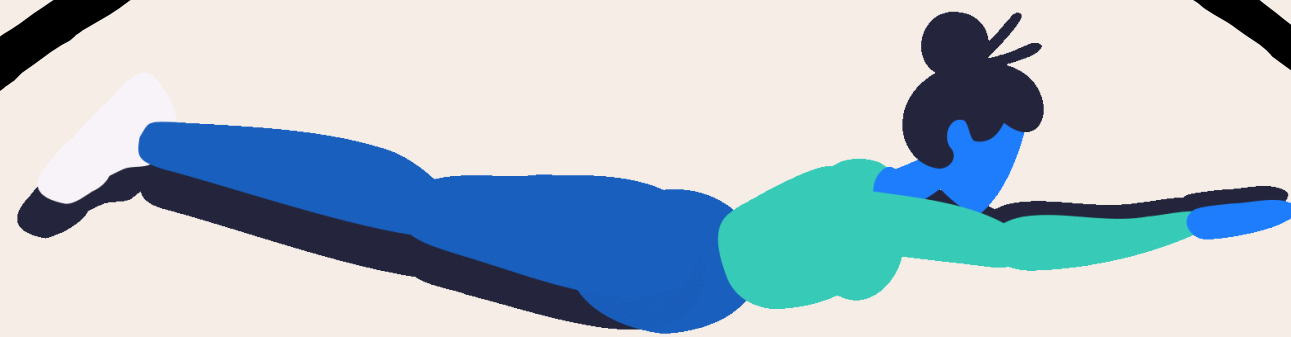
**Leg Raises**  
टांग उठाना



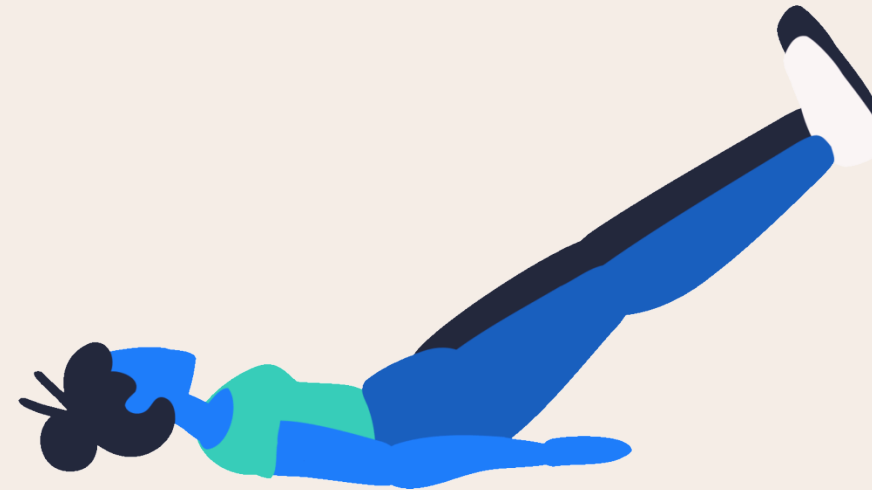
Q8

**Which activity strengthens your back the most?**

कौन सी कसरत आपकी पीठ को सबसे अधिक मजबूत बनाती है?



**Superman Hold**  
सुपरमैन रखना



**Leg Raises**  
टांग उठाना