







Elements of Lifestyle
Appetite

कर्बो	मीठ	भाज्या/फळे	जंक	तेल	गोड
					

Lifestyle

झोप	व्यायाम	जीवनशैली	ध्यान
			

Substance

धुम्रपान	तंबाखू	दारू	इतर
			

Body Mass Index


Oops! You are overweight! Your BMI score 28.34 is higher than the target range 21-24.9.


Hip Waist Ratio


Oops! Your HW ratio is higher than normal! Your current HW ratio is 1.09 it should be below 1.0 and waist size to 35 inches


Weight


Oops! Your weight is higher than normal! Your current weight 80 Kgs is higher than the target range 65-70 Kgs



Disease Specific Risks

Moderate Risk Areas

Multiple lifestyle disease

Type-2 Diabetes

Obstructive sleep apnea

Colorectal Cancer

Guidelines

स्वतःला आणत्तुमच्या प्रयिजनाना शक्ति कर - शारीरकि तसेच मानसकि चांगले आरोग्य काय

आहे आणति कसे मळिवायचे.

- खूप तातडीचे

तुमच्या शरीराशी जुळवून घ्या आणत्त्याच्या गरजा ओळखा - पुरेशी वशि्रांती घ्या, नयिमति

व्यायाम करा, चांगला आहार घ्या, भरपूर पाणी प्या आणदिररोज ध्यानाचा सराव करा.

- तातडीचे

नरिगी बीएमआय राखा. पोषक आहाराचा समावष्टि करा - भाज्या (वशिषतः हरिव्या पालेभाज्या) आण

फळे आणकिर्बोदकामधे, मठाई, मीठ आणचिरबी. अधकि प्रथनै आणसंपूर्ण धान्य (पीठ)

खा आणपरिष्कृत कार्बोहायड्रेट (मैदा) कमी करा. तुमच्या आहारात काही काजू

आणबियांचा समावेश करा. तुम्ही जीवनसत्त्वे आणखिनजि समृद्ध अन्न खात असल्याची खात्री

करा - लब्विर्वगीय फळे (संत्रा, लब्वि आणगोड-लब्वि), दही/दही, हळद, हरिव्या भाज्या,

बीट आणडिाळबि, तीळ, अंबाडी बिया, काजू, मनुका आणखिजूर. शक्यतो पूर्ण फॅट

दूध आणपूर्ण फॅट डेअरी उत्पादने टाळा. प्रक्रिया केलेले, तळलेले आणजिंक फूड

कमीत कमी करा. दररोज कमिन 8 ते 10 ग्लास पाणी प्या. लक्षात ठेवा

तुम्हाला जे आवडते ते तुम्ही खारू शकता पण संयम/संतुलन ही गुरुकलिली आहे. नयिमतिपणे

व्यायाम करा, दररोज कमिन 45 मनिटि सौम्य व्यायाम आणशिक्यतो दर आठवड्याला 150

मनिटि हृदय व रक्तवाहनियासंबंधी व्यायाम करा. योग्य वेळेत पुरेशी (७-९ तास) झोप घेऊन

दैनंदिन दिनचर्या तयार करा. सूर्याचे अनुसरण करण्याचा प्रयत्न करा, लवकर उठा आणउिशीरा

झोपू नका. झोपण्यापूर्वी स्क्रीन टाइम टाळा आणत्तुमची जेवणाची वेळ आणझोपेची वेळ

यामध्ये कमिन 3 तासांचे अंतर ठेवण्याचा प्रयत्न करा.



- तातडीचे

घर आण कियामाच्या ठकलणी मलनसकल आरोग्याची कलळकी घ्या. तुमच्या जवळच्या कुडुंबकल सदस्यांशी आण मलत्रलंसुडत तुमच्या कुणत्याही समस्येडदल डुकळेडणलने डुलल. खुल श्वासुकुषुवासलकल व्यायलड आण डलरुगदरुशलत कवल सुवयं-धुयलन दररुुक करल. तुमच्या कुंडलंसलठी कलही मनुडलतलंकल रुरुककल डकुशुीर वेळ नडलडतल करल - संगुीत ऐकणे, गलणे, डलगकलड करणे, डलहेर नसलरुगत डरलडललल कलणे कवल डलळलव डुरलणुयलंसुडत खेळणे आण तुमच्या कुडुंब आण डलत्रलंसुडत आनंदी वेळ घललवणे.

- खुडुड तलतडीके

सुरुडडुरकलशलत तुडकल सडडुरक वलडवल- कलललडलल कल कवल सकलळी घरलडलहेर तुडके दैनंदनल ँरुडकल वुडलडलड करल. दुध आण दुडुगुधकनुड डदलरुथलंकल वलडर वलडवल डण ते डूरुण डुंड नसलुडलकी खलतुरी करल. वुहलरुडलडनल डी सडुलडुडलस देखुील, कललुशडलडसह कवल कललुशडलड शवलड डुंकुटरलंशी सलुललडसलत केलुडलनंतर घेणे सुरकुषतल आहे.

- खुडुड तलतडीके

तुडक्या लुँगकल डलगुीदलरलंकुी संखुडल डरुडलदतल करल. नेहडुी सुरकुषतल सेकुसके अनुसरण करल - कंडुडुड वलडरल.

- खुडुड तलतडीके

तुडकल डधुडेह नडलतुरणलत ठेवल आण उकुषुक डधुडेहलकलसरुव गुंतलगुंत टलळल. कलरुडुडुडलडडुरेडुसके सेवन कडुी करल, डरडुषुकुत कलरुडुडुडलडडुरेडु टलळल आणल सलखर कडुी करल (शकुड तेवढी थलडवल) डग ती डठलई, कुलल कवल कलल, कुडुुी इतुडलदुीडधुडे असेल तुरीही.

- खुडुड तलतडीके

दर डहनलडललल तुडके FBS आण डडडुड तडलसल तसेक दर तीन डहनलडलंनल HBA1C तडलसल, आण दर 3 डहनलडलंनल तुडक्या डुंकुटरलंनल डेटल. कुर सलखरेकुी डलतळी खुडुड कलसुत असेल तर तुडक्या डुंकुटरलंनल SOS लल डेट दुडल. तुडक्या रकुतलतील सलखरेकुी डलतळी कडुी करणुडलसलठी डुकनल तडलर करल. नडलडतलडणे अुषुधे घुडल आण तुडलनुसलर तुडकुी कलवनशुैली डदलल. डधुडेहलक्या गुंतलगुंतुी - डुळे, डुडुरडडुडुड, डलड इतुडलदुीसलठी वलरुषुकल तडलसणुीसलठी डलडडेटकल कुलनलकलडधुडे कलणुडलकल सलुलल दललल कलतुु आणलते लवकर शुुधुन कलडणे आणल आवशुडक असलुडलस उडकलर घेणे डुकुडुड आहे .

मधुमेहाच्या गुंतागुंती बद्दल अधिक जाणून घ्या आणि प्रतबंधात्मक पावले उचला.

- तातडीचे

लाल मांस आणि जळलेले मांस सेवन करणे थांबवा क्विा कमी करा.

- तातडीचे

दर सहा महिन्यांनी तुमचे रक्तातील कोलेस्टेरॉल तपासा आणि जास्त असल्यास डॉक्टरांचा सल्ला घ्या.

आवश्यक असल्यास उपचार बदला.

- खूप तातडीचे

दर तीन महिन्यांनी तुमचे बीपी तपासा आणि उच्च असल्यास डॉक्टरांचा सल्ला घ्या, स्वतःचे

मूल्यांकन करा आणि आवश्यक असल्यास उपचार सुरू करा.

- खूप तातडीचे

उच्च रक्तदाब, मधुमेह आणि कोलेस्टेरॉल यांसारखे जुनाट आजार हे आजीवन आजार आहेत आणि त्यामुळे

हृदयविकार आणि पक्षाघात यांसारख्या गुंतागुंत निर्माण होतात. ते औषधांनी नियंत्रित केले जाऊ शकतात,

म्हणून औषधे घेणे कधीही थांबवू नका. एका तमाहीत कमीन एकदा नियमितपणे तुमच्या डॉक्टरांना

भेट द्या.

- खूप तातडीचे

तुमच्या हृदयाचे नरीक्षण करा आणि दरवर्षी तुमचा ईसीजी घ्या.

- खूप तातडीचे

तुमच्या हृदयाचे परीक्षण करा आणि दर तीन वर्षांनी तुमचे TMT घ्या.

- खूप तातडीचे

दरवर्षी तुमची थायरॉईड चाचणी करा.

- तातडीचे

तुमच्या विटामिन बी 12, D चाचण्या दरवर्षी करा.

- तातडीचे

तुम्हाला लठ्ठपणाशी संबंधित जोखीम समजून घेणे आवश्यक आहे आणि अनावश्यक जोखीम न घेता

तुमचे वजन व्यवस्थापित करण्यासाठी एक योजना तयार करणे आवश्यक आहे. कृपया लक्षात घ्या

की आक्रमक आणि एकमितीय आहाराचे दुष्परिणाम आहेत, ते घेण्यापूर्वी त्यांची जाणीव ठेवा.

- तातडीचे

तुम्हाला मेटाबॉलिक सिंड्रोम (एकाधिक जीवनशैली रोग) असण्याची शक्यता आहे असे दिसते. तुमचे आरोग्य

गांभीर्याने घ्या, डॉक्टरांचा सल्ला घ्या आणि दिलेल्या सल्ल्यांचे नियमकतेने पालन करा.

- तातडीचे

डॉक्टरांनी तपासलेल्या लहान जखमांमधून नेहमी अस्पष्ट रक्तस्त्राव/अतिरिक्तस्त्राव होतो. Male

- तातडीचे

Expert Notes