

Elements of Lifestyle**Appetite**

कर्बो	मीठ	भाज्या/फळे	जंक	तेल	गोड
					

Lifestyle

झोप	व्यायाम	जीवनशैली	ध्यान
			

Substance

धुम्रपान	तंबाखू	दारू	इतर
			

Body Mass Index

Congratulations! You are normal. Your BMI score 23.05 is within the target range 21-24.9.

**Hip Waist Ratio**

Oops! Your HW ratio is higher than normal! Your current HW ratio is 1.01 it should be below 1.0 and waist size to 35 inches

**Weight**

Congratulations! You have normal weight. Your current weight 69 kgs is within range of 70-75 Kgs



Disease Specific Risks

Moderate Risk Areas

Multiple lifestyle disease

Type-2 Diabetes

Obstructive sleep apnea

Oral 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 आणत्संपूर्ण धान्य (पीठ)

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

आणत्बियांचा समावेश करा. तुम्ही जीवनसत्त्वे आणत्खिनजि समृद्ध अन्न खात असल्याची खात्री

करा - लड्विवर्गीय फळे (संत्रा, लड्वि आणत्गोड-लड्वि), दही/दही, हळद, हरिव्या भाज्या,

बीट आणत्डिाळबि, तीळ, अंबाडी बिया, काजू, मनुका आणत्खिजूर. शक्यतो पूर्ण फॅट

दूध आणत्पूर्ण फॅट डेअरी उत्पादने टाळा. प्रक्रिया केलेले, तळलेले आणत्जिंक 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 आणत्शक्यतो 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 आणत्शिरीरा

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

यामध्ये कमिन 3 तासांचे अंतर ठेवण्याचा प्रयत्न करा.

- खूप तातडीचे

घर आणिकामाच्या ठिकाणी मानसिक आरोग्याची काळजी घ्या. तुमच्या जवळच्या कुटुंबिक सदस्यांशी आणिक मतिरांसोबत तुमच्या कोणत्याही समस्येबद्दल मोकळेपणाने बोला. खोल श्वासोच्छ्वासाचा व्यायाम आणिकभारगदर्शति कवि स्वयं-ध्यान दररोज करा. तुमच्या छंदांसाठी काही मनिटिंचा रोजचा मजेशीर वेळ नयिमति करा - संगीत ऐकणे, गाणे, बागकाम करणे, बाहेर नसिर्गात फरियला जाणे कवि पाळीव प्राण्यांसोबत खेळणे आणिक तुमच्या कुटुंब आणिकमतिरांसोबत आनंदी वेळ घालवणे.

- खूप तातडीचे

सूर्यप्रकाशात तुमचा संपर्क वाढवा- चालायला जा कवि सकाळी घराबाहेर तुमचे दैनंदिन एरोबिक व्यायाम करा. दूध आणिकडिग्धजन्य पदार्थांचा वापर वाढवा पण ते पूरण फॅट नसल्याची खात्री करा.व्हिटॅमिन डी सप्लिमेंट्स देखील, कॅल्शियमसह कवि कॅल्शियम शविय डॉक्टरांशी सल्लामसलत केल्यानंतर घेणे सुरक्षति आहे.

- खूप तातडीचे

तुमच्या लैंगिक भागीदारांची संख्या मर्यादति करा. नेहमी सुरक्षति सेक्सचे अनुसरण करा - कंडोम वापरा.

- खूप तातडीचे

दरवर्षी तुमची थायरॉईड चाचणी करा.

- तातडीचे

तुम्हाला मेटाबॉलिक सिंड्रोम (एकाधिक जीवनशैली रोग) असण्याची शक्यता आहे असे दसिते. तुमचे आरोग्य गांभीर्याने घ्या, डॉक्टरांचा सल्ला घ्या आणिकदिलेल्या सल्यांचे नयिमकतेने पालन करा.

- तातडीचे

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

- तातडीचे

तंबाखू, पान आणिकपान मसाला कोणत्याही प्रकारचे तोंडी सेवन बंद करा. धूम्रपान सोडा, दुय्यम धूम्रपान टाळा आणिकभिद्यपान कमी करा. तोंडाचे आरोग्य चांगले ठेवा - दविसातून



दोनदा ब्रश करा आणि हरिड्या स्वच्छ ठेवा. जर तुमच्याकडे खराब दातांचे कवि तीक्ष्ण

दात असतील तर ते तपासण्यासाठी तुमच्या दंतचिकित्सकाचा सल्ला घ्या. दर वर्षी तपासणीसाठी तुमच्या

दंतवैद्याला भेट द्या.

- तातडीचे

Expert Notes