

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 25.92 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 1.22 it should be below 1.0 and waist size to 35 inches

**Weight**

Oops! Your weight is higher than normal! Your current weight 56 Kgs is higher than the target range 49-54 Kgs



Disease Specific Risks

High Risks

Oral Cancer

Moderate Risk Areas

High blood pressure

Osteoporosis

Glaucoma

retinal disease (eye)

Guidelines

स्वतःला आणितुमच्या प्रयोजनांना शक्ति कर - शारीरिक तसेच मानसिक चांगले आरोग्य काय

आहे आणिते कसे मळवायचे.

- खूप तातडीचे

तुमच्या शरीराशी जुळवून घ्या आणित्याच्या गरजा ओळखा - पुरेशी वशिंरांती 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, मटिई, मीठ आणचिरबी. अघकि प्रथनि 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 - लविवर्गीय फळे (संत्रा, लवू आणगोड-लवू), दही/दही, हळद, हरिव्या भाज्या,

बीट आणडाळबि, तीळ, अंबाडी बिया, काजू, मनुका आणखजूर. शक्यतो पूर्ण फॅट

दूध आणपूर्ण फॅट डेअरी उत्पादने टाळा. प्रक्रिया केलेले, तळलेले आणजिक 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 रक्तवाहिन्यासंबंधी व्यायाम करा. योग्य वेळेत पुरेशी (७-९ तास) झोप घेऊन

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

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

यामध्ये कमिन् 3 तासांचे अंतर ठेवण्याचा प्रयत्न करा.

- तातडीचे

घर आणकामाच्या ठिकाणी मानसकि आरोग्याची काळजी घ्या. तुमच्या जवळच्या कुटुंबकि सदस्यांशी आणकि मतिरांसोबत तुमच्या कोणत्याही समस्येबद्दल मोकळेपणाने बोला. खोल श्वासोच्छ्वासाचा व्यायाम आणकि भार्गदर्शति 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 आणकि तुमच्या कुटुंब आणकि मतिरांसोबत आनंदी वेळ घालवणे.

- खूप तातडीचे

सूर्यप्रकाशात तुमचा संपर्क वाढवा- चालायला जा कवि सकाळी घराबाहेर तुमचे दैनंदिनि एरोबकि व्यायाम करा. दूध आणकि दुग्धजन्य पदार्थांचा वापर वाढवा पण ते पूर्ण फॅट नसल्याची खात्री करा. व्हिटमिनि डी सप्लमिंट्स देखील, कॅल्शियमसह कवि कॅल्शियम श्वाय डॉक्टरांशी सल्लामसलत केल्यानंतर घेणे सुरक्षति आहे.

- खूप तातडीचे

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

- खूप तातडीचे

तुमचा मधुमेह नयित्त्रणात ठेवा आणकि उच्च मधुमेहाचिसिर्व गुंतागुंत टाळा. कार्बोहायड्रेट्सचे सेवन कमी करा, परषिकृत कार्बोहायड्रेट टाळा आणकि साखर कमी करा (शक्य तेवढी थांबवा) मग ती मठिई, कोला कवि चहा, कॉफी इत्यादीमध्ये असेल तरीही.

- तातडीचे

दरवर्षी तुमचे HBA1C आणकि FBS तपासा आणकि जिर जास्त असेल तर मूल्यमापन करण्यासाठी डॉक्टरांचा सल्ला घ्या आणकि आवश्यक असल्यास उपचार सुरू करा.

- तातडीचे

लाल मांस आणकि जळलेले मांस सेवन करणे थांबवा कवि कमी करा.

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

दर 3 वर्षांनी तुमचे डोळे मोतीबद्दिसाठी तपासा.

- खूप तातडीचे

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

- तातडीचे

तंबाखू, पान आणि पान मसाला कोणत्याही प्रकारचे तोंडी सेवन बंद करा. धूम्रपान सोडा, दुय्यम धूम्रपान टाळा आणि भिद्यपान कमी करा. तोंडाचे आरोग्य चांगले ठेवा - दविसातून दोनदा ब्रश करा आणि हिरिड्या स्वच्छ ठेवा. जर तुमच्याकडे खराब दातांचे कवि तीक्ष्ण दात असतील तर ते तपासण्यासाठी तुमच्या दंतचकितिसकाचा सल्ला घ्या. दर वर्षी तपासणीसाठी तुमच्या दंतवैद्याला भेट द्या.

- खूप तातडीचे

फेकल इम्युनोकेमिकल टेस्ट (FIT) चाचणी दरवर्षी करा.

- तातडीचे

दर दहा वर्षांनी कोलोनुस्कोपी करा.

- तातडीचे

Expert Notes