

**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 24.46 is within the target range 21-24.9.

**Hip Waist Ratio**

Oops! Your HW ratio is higher than normal! Your current HW ratio is 1.11 it should be below 1.0 and waist size to 28 inches

**Weight**

Congratulations! You have normal weight. Your current weight 45.9 kgs is within range of 42-47 Kgs.



## Disease Specific Risks

### Moderate Risk Areas

Multiple lifestyle disease

Osteoporosis

Breast Cancer

### Guidelines

स्वतःला आणत्तुमच्या प्रयिजनाना शक्ति कर - शारीरिक तसेच मानसिक चांगले आरोग्य काय आहे आणते कसे मळवायचे.

- खूप तातडीचे

तुमच्या शरीराशी जुळवून घ्या आणत्याच्या गरजा ओळखा - पुरेशी वशिरांती घ्या, नियमिती व्यायाम करा, चांगला आहार घ्या, भरपूर पाणी प्या आणदिररोज ध्यानाचा सराव करा.

- तातडीचे

नरोगी बीएमआय राखा. पोषक आहाराचा समावष्टि करा - भाज्या (वशिषतः हरिव्या पालेभाज्या) आण फळे आणकिर्बोदकामधे, मटिई, मीठ आणचिरबी. अधिक प्रथमि आणसंपूर्ण धान्य (पीठ) खा आणपिरष्कृत कार्बोहायड्रेट (मैदा) कमी करा. तुमच्या आहारात काही काजू आणबिथिंचा समावेश करा. तुम्ही जीवनसत्त्वे आणखिनजि समृद्ध अन्न खात असल्याची खात्री करा - लड्विवर्गीय फळे (संत्रा, लड्वि आणगोड-लड्वि), दही/दही, हळद, हरिव्या भाज्या, बीट आणडिळबि, तीळ, अंबाडी बिया, काजू, मनुका आणखिजूर. शक्यतो पूर्ण फॅट दूध आणपूर्ण फॅट डेअरी उत्पादने टाळा. प्रक्रिया केलेले, तळलेले आणजिंक फूड कमीत कमी करा. दररोज कमिान 8 ते 10 ग्लास पाणी प्या. लक्षात ठेवा तुम्हाला जे आवडते ते तुम्ही खालू शकता पण संयम/संतुलन ही गुरुकल्लि आहे. नियमितीपणे व्यायाम करा, दररोज कमिान 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 आणउशीरा झोपू नका. झोपण्यापूर्वी स्क्रीन टाइम टाळा आणत्तुमची जेवणाची वेळ आणझोपेची वेळ यामध्ये कमिान 3 तासांचे अंतर ठेवण्याचा प्रयत्न करा.

- खूप तातडीचे

---

घर आण कियामाच्या ठकियाणी मलनसकल आरोग्याकी कलळकी घ्या. तुमच्या जवळच्या कौटुंबकल सदस्यांशी आण मलत्रलंसोबत तुमच्या कोणत्याही समस्येबद्दल मोकळेपणाने बोला. खोल श्वासोच्छ्वासाचा व्यायाम आण भार्गदरशतल कवल स्वयं-ध्यान दररोज करा. तुमच्या छंदांसाठी काही मनलटलंका रोजचा मजेशीर वेळ नयलमतल करा - संगीत ऐकणे, गाने, बागकाम करणे, बाहेर नसलर्गात फरलयला जाणे कवल पाळीव प्रणयांसोबत खेळणे आण तुमच्या कुटुंब आण मलत्रलंसोबत आनंदी वेळ घालवणे.

- खूप तातडीचे

---

सूर्यप्रकाशात तुमचा संपर्क वाढवा- चालायला जा कवल सकाळी घराबाहेर तुमचे दैनंदिन ऐरोबकल व्यायाम करा. दूध आण डुग्धजन्य पदार्थांचा वापर वाढवा पण ते पूर्ण फॅट नसल्याकी खात्री करा. व्हर्टलमनल डी सप्लमॅट्स देखील, कॅल्शयलमसह कवल कॅल्शयलम शवलय डॉक्टरांशी सल्लामसलत केल्यानंतर घेणे सुरक्षतल आहे.

- खूप तातडीचे

---

तुमच्या लैंगकल भागीदारांची संख्या मर्यादतल करा. नेहमी सुरक्षतल सेक्सचे अनुसरण करा - कंडोम वापरा.

- खूप तातडीचे

---

जर तुम्ही तरुण असाल, तर तुम्ही कशोरवयीन कवल त्याहून अधिक वयापर्यंत तुमचा पहललल लैंगकल संभोग लांबवा.

- तातडीचे

---

तुमचे BP नयलत्रणात ठेवा आण उच्च रक्तदाबाच्या सर्व गुंतागुंत टाळा. अनन/सॅलड/ताक मध्ये अतरकलत मीठ घालू नका आण पलपड आण लोणचे खाणे टाळा.

- तातडीचे

---

दरवर्षी तुमचे बीपी तपासा आण उच्च असल्यास डॉक्टरांचा सल्ला घ्या, स्वतःचे मूल्यांकन करा आण आवश्यक असल्यास उपचार सुरू करा.

- तातडीचे

---

जर तुम्हाला झोपायला त्रास होत असेल तर तुम्हाला स्लीप एपनयिा असू शकतो. स्लीप

एँपनयिाच्या लक्षणांबद्दल जाणून घ्या आणतिे कधीही उद्भवल्यास स्वतःचे मूल्यांकन करण्यासाठी (झोपेचा अभ्यास करून) झोपेच्या तज्जाचा सल्ला घ्या आणआवश्यक असल्यास उपचार सुरू करा.

- तातडीचे

---

लहान जखमांमधून कविा डॉक्टरांनी तपासलेल्या कालावधीत नेहमी अस्पष्ट रक्तसत्राव/अतिरिक्तसत्राव होतो.Female

- तातडीचे

---

## Expert Notes