








## 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 21.45 is within the target range 21-24.9.



## Hip Waist Ratio



Oops! Your HW ratio is higher than normal! Your current HW ratio is 1.14 it should be below 1.0 and waist size to 35 inches



## Weight



Congratulations! You have normal weight. Your current weight 57 kgs is within range of 61-66 Kgs



## Disease Specific Risks

### Moderate Risk Areas

High blood pressure

Type-2 Diabetes

Oral Cancer

### Guidelines

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

- खूप तातडीचे

तुमच्या शरीराशी जुळवून घ्या आणत्त्याच्या गरजा ओळखा - पुरेशी वशि्रांती घ्या, नियमति व्यायाम करा, चांगला आहार घ्या, भरपूर पाणी प्या आणदिररोज ध्यानाचा सराव करा.

- खूप तातडीचे

नरोगी बीएमआय राखा. पोषक आहाराचा समावष्टि करा - भाज्या (वशिषतः हरिव्या पालेभाज्या) आण फळे आणकिर्बोदकामधे, मटिाई, मीठ आणचिरबी. अधिकि प्रथनै आणसंपूर्ण धान्य (पीठ) खा आणपिरष्कृत कार्बोहायड्रेट (मैदा) कमी करा. तुमच्या आहारात काही काजू आणबिथिंचा समावेश करा. तुम्ही जीवनसत्तवे आणखिनजि समृध्द अन्न खात असल्याची खात्री करा - लब्विवर्गीय 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 कमिान 8 ते 10 ग्लास पाणी प्या. लक्षात ठेवा तुम्हाला जे आवडते ते तुम्ही खारु शकता पण संयम/संतुलन ही गुरुकल्लि आहे. नियमतिपणे 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 दैनंदिनि दिनचर्या तयार करा. सूर्याचे अनुसरण करण्याचा प्रयत्न करा, लवकर उठा आणउशिरी झोपू नका. झोपण्यापूर्वी स्क्रीन टाइम टाळा आणत्तुमची जेवणाची वेळ आणझोपेची वेळ यामध्ये कमिान 3 तासांचे अंतर ठेवण्याचा प्रयत्न करा.

- खूप तातडीचे

---

घर आण कियामाच्या ठकलणी 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 प्राण्यांसोबत 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 दुग्धजन्य पदार्थांचा वापर वाढवा पण ते पूर्ण फॅट नसल्याकी खात्री करा. व्हर्टलमनल डी सप्लमलेंट्स 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

---

तुमकी ँलर्जी चाचणी करा. जर आधीच केली नसेल, तर ँलर्जी ओळखून टाळता येण्यासाठी करा.

- खूप तातडीचे

---

तुम्ही बाहेर प्रदूषतल भागात असाल तर पूर्ण बाह्यांचे कपडे घाला. मीसंबी, लड्डू यांसारखी लड्डूवर्गीय फळे अधकल खा. जर तुम्हाला लड्डूवर्गीय फळांची ँलर्जी असेल तर तुमच्याकडे व्हर्टलमनल सी साठी पेरू, पपई, ब्रोकली, हरलव्या पालेभाज्या इत्यादल आहे.

- खूप तातडीचे

---

नयलमतल प्राणायाम कवल श्वासोच्छ्वासाचे व्यायाम करा - नयलत्रतल इनहेलेशनसह नाकातून हळूहळू श्वास घ्या, श्वास रोखून ठेवा आण श्वास सोडा. तसेच, दररोज ध्यान आण योगासने करा. धूळ आण बुरशी कमी करण्यासाठी आपले घर स्वच्छ ठेवा. तुमच्या पाळीव प्राण्यांना नयलमतलपणे आंघोळ

करा आणि त्यांची देखभाल करा. जाड आणि जड कार्पेट आणि पिडदे काढून टाका

आणि त्यांना हलके, स्वच्छ करण्यायोग्य सामग्रीसह बदला. केवळ धूम्रपान सोडू नका तर सेकंडहँड

स्मोक टाळण्याचा प्रयत्न करा. तुम्ही बाहेर प्रदूषित भागात असाल तर फेस मास्क घाला.

- खूप तातडीचे

---

आपल्या ऍलर्जिक प्रतिक्रियेला कारणीभूत असणारी ऍलर्जीन टाळण्याचा प्रयत्न करा.

- खूप तातडीचे

---

डॉक्टरांनी तपासलेल्या लहान जखमांमधून नेहमी अस्पष्ट रक्तस्त्राव/अतिरिक्तस्त्राव 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 दंतचिकित्सकाचा सल्ला घ्या. दर वर्षी तपासणीसाठी तुमच्या

दंतवैद्याला भेट द्या.

- तातडीचे

---

## Expert Notes