







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 27.47 is higher than the target range 21-24.9.



Hip Waist Ratio



Congratulations! You are normal. Your HW ratio is 0.83



Weight



Oops! Your weight is higher than normal! Your current weight 66 Kgs is higher than the target range 55-60 Kgs



Disease Specific Risks

Moderate Risk Areas

High blood pressure

Type-2 Diabetes

Stroke

Colorectal Cancer

Guidelines

स्वतःला आणि तुमच्या प्रयोजनांना शक्ति कर - शारीरिक तसेच मानसिक चांगले आरोग्य काय

आहे आणि कसे मळवायचे.

- खूप तातडीचे

तुमच्या शरीराशी जुळवून घ्या आणि त्याच्या गरजा ओळखा - पुरेशी विश्रांती घ्या, नियमिती

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

- तातडीचे

नरिगी बीएमआय राखा. पोषक आहाराचा समावष्टि करा - भाज्या (विशेषतः हरिव्या पालेभाज्या) आणि

फळे आणि कर्बोदकांमध्ये, मटिई, मीठ आणि चिरीबी. अधिक प्रथमि आणि संपूर्ण धान्य (पीठ)

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

आणि बियांचा समावेश करा. तुम्ही जीवनसत्त्वे आणि खनिजे समृद्ध अन्न खात असल्याची खात्री

करा - लड्विर्गीय फळे (संत्रा, लड्वि आणि गोड-लड्वि), दही/दही, हळद, हरिव्या भाज्या,

बीट आणि डाळबि, तीळ, अंबाडी बिया, काजू, मनुका आणि खजूर. शक्यतो पूर्ण फॅट

दूध आणि पूर्ण फॅट डेअरी उत्पादने टाळा. प्रक्रिया केलेले, तळलेले आणि जिक फूड

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

तुम्हाला जे आवडते ते तुम्ही खारू शकता पण संयम/संतुलन ही गुरुकल्लि आहे. नियमितीपणे

व्यायाम करा, दररोज कमिान 45 मनिटि सौम्य व्यायाम आणि शक्यतो 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 आणि उशीरा

झोपू नका. झोपण्यापूर्वी स्क्रीन टाइम टाळा आणि तुमची जेवणाची वेळ आणि झोपेची वेळ

यामध्ये कमिान 3 तासांचे अंतर ठेवण्याचा प्रयत्न करा.



- तातडीचे

घर आण कियामाच्या ठकलणी मलनसकल आरोग्याकी कलळकी घ्या. तुमच्या जवळच्या कुडुंबकल सदस्यांशी आण मलत्रलंसुडत तुमच्या कुणत्याही समस्येडदल डुकळेडणलने डुलल. खुल श्वासुकुषुवलसलकु व्यायलड आण डलरुगदरशतल कवल सुवयं-ध्यान दररुुक करल. तुमच्या कुंडलंसलठी कलही मनुडलतलंकु रुरुकुडल डकुशुीर वेळ नडलडतल करल - संगीत ऐकणे, गलणे, डलगकलड करणे, डलहेर नसलरुगत डरलडललल कुलणे कवल डलळीव डुरलणुडलंसुडत खेळणे आण तुमच्या कुडुंब आण डलत्रलंसुडत आनंदी वेळ घललवणे.

- खुडुड तलतडीके

सुर्यडुरकलशलत तुडकुल संडुरकु वलडवल- कुललडलल कुल कवल सकलळी घरलडलहेर तुडके दैनंदनल ँरुडकल व्यायलड करल. दुध आण दुडुगुधकुनुड डदलरुथलंकु वलडुर वलडवल डण ते डुरण डुंड नसलुडलकी खलतुरी करल. वुहलरुडलडनल डी सडुलडुडलस देखील, कल्लशडलडसह कवल कल्लशडलड शवलड डुंडकुटरलंशी सलुललडसलत केलुडलनुंतर घेणे सुरकुषतल आहे.

- खुडुड तलतडीके

तुडकुडल लुंगकल डलगीदलरलंकी संखुडल डरुडलदतल करल. नेहडुी सुरकुषतल सेकुसके अनुसरण करल - कंडुडु वलडुरल.

- खुडुड तलतडीके

तुडकुल डधुडेह नथलतुरणलत ठेवल आण उकुकु डधुडेहलकुसलरुव गुंतलगुंत टलळल. कलरुडुडुहलडडुरेडुसके सेवन कडुी करल, डुरलषुकुत कलरुडुडुहलडडुरेडु टलळल आण सलखर कडुी करल (शकुडु तेवढी थलंडवल) डग ती डठलई, कुलल कवल कुहल, कुडुडुी इतुडलदीडधुडे असेल तुरीही.

- तलतडीके

दरवरुषी तुडके HBA1C आण डलडसल आण कुडलर कुलसुत असेल तर डुलुडडलडन करणुडलसलठी डुंडकुटरलंकुल सलुलल घुडल आण आवशुडुक असलुडलस उडकलर सुरुु करल.

- तलतडीके

तुडके रकुतलतील कुलेसुटेरुल नथलतुरणलत ठेवल आण उकुकु रकुतलतील कुलेसुटेरुलकुडल सरुव गुंतलगुंत टलळल. तुडकुडल हृदुड आण रकुतवलहनलुडलंसलठी अनुकुल आहलरलके डललन करल. तळलेले डदलरुथ कडुीत कडुी करल. तेल, तुडु आण लुडुणी, वशुषत: डुरलनुस डुंडुसके सेवन कडुी करल.

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

- तातडीचे

दरवर्षी तुमचे रक्तातील कोलेस्टेरॉल तपासा आणि उच्च असल्यास डॉक्टरांचा सल्ला घ्या तसेच स्वतःचे मूल्यांकन करा आणि आवश्यक असल्यास उपचार सुरू करा.

- तातडीचे

तुमचे BP नियंत्रणात ठेवा आणि उच्च रक्तदाबाच्या सर्व गुंतागुंत टाळा. अन्न/सॅलड/ताक मध्ये अतिरिक्त मीठ घालू नका आणि पापड आणि लोणचे खाणे टाळा.

- तातडीचे

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

- तातडीचे

तुम्हाला झटका उद्भवण्याची उच्च शक्यता असू शकते. औषधांच्या मदतीने (ते घेत राहून) आणि नरिगी जीवनशैलीचे पालन करून स्ट्रोक टाळता क्वि लांबवू शकतो. स्ट्रोकची लक्षणे जाणून घ्या आणि तुम्हाला ती कधीही आढळल्यास ताबडतोब डॉक्टरांकडे जा.

- 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 एकमतीय आहाराचे दुष्परिणाम आहेत, ते घेण्यापूर्वी त्यांची जाणीव ठेवा.

- तातडीचे

तुम्हाला मायग्रेन क्वि टॅशन डोकेदुखी सारखी प्राथमिक डोकेदुखी होण्याचा/वीकसीत होण्याचा धोका आहे, कृपया पुढील काही उपाययोजना करणे आवश्यक आहे का हे तपासण्यासाठी प्राथमिक डोकेदुखीसाठी स्मारोग्य च्या स्क्रीनिंग चाचण्या ताबडतोब घ्या.

- तातडीचे

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

- तातडीचे

फेकल इम्युनोकेमिकल टेस्ट (FIT) चाचणी दरवर्षी करा.

- तातडीचे

दर दहा वर्षांनी कोलोनुस्कोपी करा.

- तातडीचे

Expert Notes