

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 25.39 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 1.02 it should be below 1.0 and waist size to 35 inches


Weight


Oops! Your weight is higher than normal! Your current weight 76 Kgs is higher than the target range 70-75 Kgs



Disease Specific Risks

Moderate Risk Areas

High blood pressure

Type-2 Diabetes

Chronic liver disease

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.

- खूप 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 आणत्खिनिजे समृद्ध अन्न खात असल्याची खात्री

करा - लखिवर्गीय फळे (संत्रा, लखी आणत्गोड-लखी), 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 रक्तवाहिन्यासंबंधी 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 आण कियामाच्या ठकलणी मलनसकल आरोग्याकी कलळकी घ्या. तुमच्या जवळच्या कौटुंबकल सदस्यांशी आण मलत्रलंसोबत तुमच्या कोणत्याही समस्येबद्दल मोकळेपणाने बोला. खोल श्वासोच्छ्वासल व्यायाम आण भार्गदरशतल कवल स्वयं-ध्यान दररोज करा. तुमच्या छंदांसाठी कलही मनलटलंचल रोजचल मजेशीर वेळ नयलमतल करा - संगीत ऐकणे, गलणे, बलगकलम करणे, बलहेर नसलर्गत फरलयलल जलणे कवल पलळीव प्रलण्यांसोबत खेळणे आण तुमच्या कुटुंब आण मलत्रलंसोबत आनंदी वेळ घललवणे.

- खूप तातडीचे

सूर्यप्रकलशलत तुमचल संपर्क वलढवल- चललयलल जल कवल सकलळी घरलबलहेर तुमचे दैनंदनल एरोबकल व्यायाम करा. दूध आण दुग्धजन्य पदार्थांचल वलपर वलढवल पण ते पूर्ण फॅट नसल्याकी खलत्री करा. व्हर्टलमनल डी सप्लमेंट्स देखील, कॅल्शयलमसह कवल कॅल्शयलम शवलय डॉक्टरांशी सल्ललमसलत केल्यानंतर घेणे सुरक्षतल आहे.

- खूप तातडीचे

तुमच्या लैंगकल भलगदलरांची संख्या मर्यादतल करा. नेहमी सुरक्षतल सेक्सचे अनुसरण करा - कंडोम वलपरा.

- खूप तातडीचे

तुमचल मधुमेह नयलत्रणलत ठेवल आण उच्च मधुमेहलचलसलर्व गुंतलगुंत टलळल. कलर्बोहलयड्रेट्सचे सेवन कमी करा, परलषुकृत कलर्बोहलयड्रेट टलळल आणल सलखर कमी करा (शक्य तेवढी थलंबवल) मग ती मठलई, कोलल कवल चहल, कॉफी इत्यादींमध्ये असेल तरीही.

- तातडीचे

दरवर्षी तुमचे HBA1C आणल FBS तपलसल आणल जर जलसुत असेल तर मूल्यमलपन करण्यलसाठी डॉक्टरांचल सल्लल घ्या आणल आवश्यक असल्यास उपचलर सुरू करा.

- तातडीचे

ललल मलंस आणल जलळलेले मलंस सेवन करणे थलंबवल कवल कमी करा.

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

- तातडीचे

तुम्हाला यकृताचा जुनाट आजार असण्याचा/ वकिसति होण्याचा धोका आहे, कृपया पुढील काही कारवाई

करायची आहे का हे तपासण्यासाठी स्मारोग्य ची जुनाट यकृत रोग चाचणी ताबडतोब घ्या.

- तातडीचे

सुईच्या काडीच्या जखमा टाळा - उदा. इंजेक्टेबल ड्रग्स, टॅटू इत्यादींचा वापर. जर तुम्ही

आरोग्यसेवा कर्मचारी असाल, तर विशेषतः सुई-काठीच्या दुखापतीबद्दल काळजी घ्या. कंडोमच्या वापरासह सुरक्षित लैंगिक

सवयींचा सराव करा, विशेषतः तुमचे अनेक भागीदार असल्यास. तुम्ही दीर्घ कालावधीसाठी (> 4

वर्षे) तोंडी गर्भनशिधक गोळ्या घेतल्या असतील क्वि पॅरासिटामॉल दररोज घेत असाल, तर तुमच्या

डॉक्टरांशी खुलासा करा आणि चर्चा करा. हर्बल औषधे डॉक्टरांनी तपासल्यानंतर आणि भ्रूल्यांकन केल्यानंतरच

घ्या.

- तातडीचे

दरवर्षी तुमच्या SGOT, SGPT आणि USG— यकृताच्या चाचण्या करा. परिणाम जास्त असल्यास, ताबडतोब

डॉक्टरांचा सल्ला घ्या.

- 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 क्वि तीक्ष्ण

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

दंतवैद्याला भेट द्या.

- तातडीचे
