

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 24.34 is within the target range 21-24.9.

**Hip Waist Ratio**

Oops! Your HW ratio is higher than normal! Your current HW ratio is 1.13 it should be below 1.0 and waist size to 28 inches

**Weight**

Congratulations! You have normal weight. Your current weight 60 kgs is within range of 56-61 Kgs.



Disease Specific Risks

High Risks

Thyroid disease

Moderate Risk Areas

Arthritis

Guidelines

स्वतःला आणत्तुमच्या प्रयिजनाना शक्ति कर - शारीरिक तसेच मानसिक चांगले आरोग्य काय आहे आणति कसे मळिवायचे.

- 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

नरिेगी बीएमआय राखा. पोषक आहाराचा समावष्टि करा - भाज्या (वशिषतः हरिव्या पालेभाज्या) आण फळे आणकिर्बोदकामधे, मटिाई, मीठ आणचिरबी. अधकि प्रथनै आणत्संपूर्ण धान्य (पीठ) खा आणत्परिष्कृत कार्बोहायड्रेट (मैदा) कमी करा. तुमच्या आहारात काही काजू आणत्बिथिांचा समावेश करा. तुम्ही जीवनसत्त्वे आणत्खिनजि समृध्द अन्न खात असल्याची खात्री करा - लब्विवर्गीय फळे (संत्रा, लब्वि आणत्गोड-लब्वि), दही/दही, हळद, हरिव्या भाज्या, बीट आणत्डाळबि, तीळ, अंबाडी बिया, काजू, मनुका आणत्खिजूर. शक्यतो पूर्ण फॅट दूध आणत्पूर्ण फॅट डेअरी उत्पादने टाळा. प्रक्रया केलेले, तळलेले आणत्जिंक फूड कमीत कमी करा. दररोज कमिान 8 ते 10 ग्लास पाणी प्या. लक्षात ठेवा तुम्हाला जे आवडते ते तुम्ही खाऊ शकता पण संयम/संतुलन ही गुरुकल्लि आहे. नियमतिपणे व्यायाम करा, दररोज कमिान 45 मनिटि सौम्य व्यायाम आणत्शिक्यतो 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 आणत्शिरीरा झोपू नका. झोपण्यापूर्वी स्क्रीन टाइम टाळा आणत्तुमची जेवणाची वेळ आणत्झोपेची वेळ यामध्ये कमिान 3 तासांचे अंतर ठेवण्याचा प्रयत्न करा.

- खूप तातडीचे

घर आणि कामाच्या ठिकाणी मानसिक आरोग्याची काळजी घ्या. तुमच्या जवळच्या कुटुंबिके सदस्यांशी आणि मतिरांसोबत तुमच्या कोणत्याही समस्येबद्दल मोकळेपणाने बोला. खोल श्वासोच्छ्वासाचा व्यायाम आणि भार्गदरशक्ति कवि स्वयं-ध्यान दररोज करा. तुमच्या छंदांसाठी काही मनिटिंचा रोजचा मजेशीर वेळ नियमिति करा - संगीत ऐकणे, गाणे, बागकाम करणे, बाहेर नसिर्गात फरिायला जाणे कवि पाळीव प्राण्यांसोबत खेळणे आणि तुमच्या कुटुंब आणि मतिरांसोबत आनंदी वेळ घालवणे.

- खूप तातडीचे

सूर्यप्रकाशात तुमचा संपर्क वाढवा- चालायला जा कवि सकाळी घराबाहेर तुमचे दैनंदिन एरोबिके व्यायाम करा. दूध आणि दुग्धजन्य पदार्थांचा वापर वाढवा पण ते पूर्ण फॅट नसल्याची खात्री करा. व्हर्टिमानि डी सप्लमिंट्स देखील, कॅल्शियमसह कवि कॅल्शियम शिवाय डॉक्टरांशी सल्लामसलत केल्यानंतर घेणे सुरक्षित आहे.

- खूप तातडीचे

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

- खूप तातडीचे

शक्य असल्यास आपल्या मुलांना स्तनपान करा.

- खूप तातडीचे

तुम्हाला थायरॉईड असण्याचा / वकिसति होण्याचा धोका आहे, पुढील काही उपाययोजना हे खात्री करण्यासाठी आवश्यक आहे. थायरॉईड तपासण्यासाठी कृपया स्मारोग्यच्या स्क्रीनिंग चाचण्या ताबडतोब घ्या. त्यानंतर, सामान्य असल्यास, दरवर्षी चाचणीची पुनरावृत्ति करा.

- खूप तातडीचे

तुमची ऍलर्जी चाचणी करा. जर आधीच केली नसेल, तर ऍलर्जी ओळखून टाळता येण्यासाठी करा.

- खूप तातडीचे

तुम्ही बाहेर प्रदूषति भागात असाल तर पूर्ण बाह्यांचे कपडे घाला. मोसंबी, लंबू

यांसारखी लंबूवर्गीय फळे अधिक खा. जर तुम्हाला लंबूवर्गीय फळांची ऍलर्जी असेल तर तुमच्याकडे

व्हिटॅमिन सी साठी पेरू, पपई, ब्रोकोली, हरिव्या पालेभाज्या इत्यादी आहेत.

- खूप तातडीचे

नयिमति प्राणायाम कवि श्वासोच्छ्वासाचे व्यायाम करा - नयित्त्रति इनहेलेशनसह नाकातून हळूहळू श्वास घ्या,

श्वास रोखून ठेवा आणि श्वास सोडा. तसेच, दररोज ध्यान आणि योगासने करा. धूळ

आणि बुरशी कमी करण्यासाठी आपले घर स्वच्छ ठेवा. तुमच्या पाळीव प्राण्यांना नयिमतिपणे आंघोळ

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

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

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

- खूप तातडीचे

आपल्या ऍलर्जिक प्रतिक्रियेला कारणीभूत असणारी ऍलर्जीन टाळण्याचा प्रयत्न करा.

- खूप तातडीचे

लहान जखमांमधून कवि डॉक्टरांनी तपासलेल्या कालावधीत नेहमी अस्पष्ट रक्तस्त्राव/अतिरिक्तस्त्राव होतो. Female

- तातडीचे

Expert Notes