

Elements of Lifestyle**Appetite**

कर्बो



मीठ



भाज्या/फळे



जंक



तेल



गोड

**Lifestyle**

झोप



व्यायाम



जीवनशैली



ध्यान

**Substance**

धुम्रपान



तंबाखू



दारू



इतर

**Body Mass Index**

Ugh! You are underweight. Your BMI score 16.20 is very less than the target range 21-24.9.

**Hip Waist Ratio**

Oops! Your HW ratio is higher than normal! Your current HW ratio is 1.27 it should be below 1.0 and waist size to 28 inches

**Weight**

Ugh! You are underweight. Your current weight 35 kgs is less than the target range 49-54 Kgs



Disease Specific Risks

Moderate Risk Areas

Multiple lifestyle disease

Thyroid disease

Osteoporosis

Breast 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.

- तातडीचे

नरिगी बीएमआय राखा. पोषक आहाराचा समावष्टि करा - भाज्या (वशिषतः हरिव्या पालेभाज्या) आण

फळे आणकिर्बोदकामधे, मठाई, मीठ आणचिरबी. अधकि प्रथनै आणसंपूर्ण धान्य (पीठ)

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

आणबियांचा समावेश करा. तुम्ही जीवनसत्त्वे आणखिनजि समृद्ध अन्न खात असल्याची खात्री

करा - लब्विवर्गीय फळे (संत्रा, लब्वि आणगोड-लब्वि), दही/दही, हळद, हरिव्या भाज्या,

बीट आणडाळबि, तीळ, अंबाडी बिया, काजू, मनुका आणखिजूर. शक्यतो पूर्ण फॅट

दूध आणपूर्ण फॅट डेअरी उत्पादने टाळा. प्रक्रिया केलेले, तळलेले आणजिक 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 आणशिक्यतो 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 आणउशीरा

झोपू नका. झोपण्यापूर्वी स्क्रीन टाइम टाळा आणत्तुमची जेवणाची वेळ आणझोपेची वेळ

यामध्ये कमिन 3 तासांचे अंतर ठेवण्याचा प्रयत्न करा.

- खूप तातडीचे

घर आणकिामाच्या ठिकाणी मानसकि आरोग्याची काळजी घ्या. तुमच्या जवळच्या कौटुंबिक सदस्यांशी आणकि मतिरांसोबत तुमच्या कोणत्याही समस्येबद्दल मोकळेपणाने बोला. खोल श्वासोच्छ्वासाचा व्यायाम आणकिभारगदर्शति कवि स्वयं-ध्यान दररोज करा. तुमच्या छंदांसाठी काही मनिटिंचा रोजचा मजेशीर वेळ नयिमति करा - संगीत ऐकणे, गाणे, बागकाम करणे, बाहेर नसिर्गात फरियला जाणे कवि पाळीव प्राण्यांसोबत खेळणे आणकि तुमच्या कुटुंब आणकिमतिरांसोबत आनंदी वेळ घालवणे.

- खूप तातडीचे

सूर्यप्रकाशात तुमचा संपर्क वाढवा- चालायला जा कवि सकाळी घराबाहेर तुमचे दैनंदिनि एरोबकि व्यायाम करा. दूध आणकिदुग्धजन्य पदार्थांचा वापर वाढवा पण ते पूर्ण फॅट नसल्याची खात्री करा.व्हर्टिमनि डी सप्लमिंट्स देखील, कॅल्शयिमसह कवि कॅल्शयिम शविय डॉक्टरांशी सल्लामसलत केल्यानंतर घेणे सुरक्षति आहे.

- खूप तातडीचे

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

- खूप तातडीचे

दरवर्षी तुमचे बीपी तपासा आणकिउच्च असल्यास डॉक्टरांचा सल्ला घ्या, स्वतःचे मूल्यांकन करा आणकिआवश्यक असल्यास उपचार सुरू करा.

- तातडीचे

जर तुम्हाला झोपायला त्रास होत असेल तर तुम्हाला स्लीप एपनयिा असू शकतो. स्लीप ऍपनयिाच्या लक्षणांबद्दल जाणून घ्या आणकिते कधीही उद्भवल्यास स्वतःचे मूल्यांकन करण्यासाठी (झोपेचा अभ्यास करून) झोपेच्या तज्जाचा सल्ला घ्या आणकिआवश्यक असल्यास उपचार सुरू करा.

- तातडीचे

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

- तातडीचे
