

**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 16.65 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 40 kgs is less than the target range 55-60 Kgs



## Disease Specific Risks

### Moderate Risk Areas

Thyroid disease

Osteoporosis

Breast Cancer

### Guidelines

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

- खूप तातडीचे

तुमच्या शरीराशी जुळवून घ्या आणत्याच्या 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, मटिई, मीठ आणचिरबी. अधिक प्रथनै आणसंपूर्ण धान्य (पीठ) खा आणपिरष्कृत कार्बोहायड्रेट (मैदा) कमी करा. तुमच्या आहारात काही काजू आणबिथिंचा समावेश करा. तुम्ही जीवनसत्त्वे आणखिनजि समृध्द अन्न खात असल्याची खात्री करा - लब्विवर्गीय फळे (संत्रा, लब्वि आणगोड-लब्वि), दही/दही, हळद, हरिव्या भाज्या, बीट आणडिळबि, तीळ, अंबाडी बिया, काजू, मनुका आणखजूर. शक्यतो पूर्ण फॅट दूध आणपूर्ण फॅट डेअरी उत्पादने टाळा. प्रक्रिया केलेले, तळलेले आणजिंक फूड कमीत कमी करा. दररोज कमिन 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 कमिन 45 मनिटि सौम्य व्यायाम आणशिक्यतो 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 आणउशीरा झोपू नका. झोपण्यापूर्वी स्क्रीन टाइम टाळा आणत्तुमची जेवणाची वेळ आणझोपेची 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 भार्गदरशल कवल स्वयं-ध्यान दररोज करा. तुमच्या छंदांसाठी कलही मलनलटलंशल रोजशल मजेशीर वेळ नयलमलतल करा - संगीत ऐकणे, गलणे, बलगकलम करणे, बलहेर नसलरगत फरलयला जलणे कवल पलळीव पुराण्यांसोबत खेळणे आण तुमच्या कुटुंब आण मलत्रलंसोबत आनंदी वेळ घललवणे.

- खूप तातडीचे

---

सूर्यप्रकलशलत तुमशल संपर्क वलढवल- चललयला जल कवल सकलळी घरलबलहेर तुमचे दैनंदनल एरोबकल व्यायाम करा. दूध आण दुग्धजन्य पदार्थांचल वलपर वलढवल पण ते पूरण फॅट नसल्याकी खलत्री करा. व्हलर्टलमनल डी सप्लमलॅट्स देखील, कॅल्शयलमसह कवल कॅल्शयलम शवलय डॉक्टरांशी सल्ललमसलत केल्यानंतर घेणे सुरक्षलतल आहे.

- खूप तातडीचे

---

तुमच्या लैंगकल भलगीदलरांची संख्या मर्यादलतल करा. नेहमी सुरक्षलतल सेक्सचे अनुसरण करा - कंडोम वलपलरल.

- खूप तातडीचे

---

तुमहललल थलयरॉईड असण्याशल / वकलसलतल होण्याशल धोकल आहे, पुढील कलही उपाययोजना हे खलत्री करण्यासाठी आवश्यक आहे. थलयरॉईड तपलसण्यासाठी कृपयल स्मलरोग्यच्या स्क्रीनगल चलचण्या तलबडतोब घ्या. त्यानंतर, सलमलन्य असल्यास, दरवर्षी चलचणीकी पुनरलवृत्ती करा.

- तलतडीचे

---

तुमच्या हलडलंकी घनतल, Ca आण व्हलर्टलमनल बी12, डी चलचण्या दर दोन वर्षलंनी करा.

- तलतडीचे

---

डॉक्टरलंचल सल्लल घेतल्यानंतर व्हलर्टलमनल डी आण कॅल्शयलम सप्लमलॅट्स सुरू करता येतलत. जर तुम्ही बर्यलच कलळलपलसून स्टलरॉईड थेरपी घेत असलल, तर तुमच्या डॉक्टरांशी खुललसल करा आण चरुचल करा.



- तातडीचे

---

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

- तातडीचे

---

स्वतःला आणि तुमच्या कुटुंबाला स्तनाच्या कर्करोगाच्या लक्षणांबद्दल शक्ति करा आणि ते शोधण्यास शक्ति

- तुमच्या मासिके पाळीनंतर, दर महिन्याला स्वतःची स्तन तपासणी करणे हा सर्वोत्तम

मार्ग आहे. तुम्ही दरवर्षी डॉक्टरांकडून तुमच्या स्तनाची तपासणी करून घ्यावी. तुम्ही मौखिक गर्भनरोधक

गोळ्या कवि हार्मोन रिप्लेसमेंट थेरपी घेत असाल कवि तुम्हाला सल्ला दिला असेल, तर

तुमच्या डॉक्टरांशी त्याच्या जोखीम आणि फायद्यांबाबत चर्चा करा.

- तातडीचे

---

काही कुटुंबांमध्ये जनुक उत्परिवर्तन होते ज्यामुळे स्तनाचा कर्करोग होण्याचा धोका वाढतो. तुमची BRCA

जनुक उत्परिवर्तनाची चाचणी झाली पाहजे का याचे मूल्यांकन करण्यासाठी कृपया स्मारोग्याची स्क्रीनिंग चाचणी

घ्या.

- तातडीचे

---

## Expert Notes