

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**

Oops! Your HW ratio is higher than normal! Your current HW ratio is 1.11 it should be below 1.0 and waist size to 35 inches

**Weight**

Oops! Your weight is higher than normal! Your current weight 74.8 Kgs is higher than the target range 63-68 Kgs



Disease Specific Risks

Moderate Risk Areas

Multiple lifestyle disease

Stroke

Obstructive sleep apnea

Colorectal 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 आणत्संपूर्ण धान्य (पीठ)

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

आणत्बियांचा 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. 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 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 कमिन 3 तासांचे अंतर ठेवण्याचा प्रयत्न करा.

घर आण कियामाच्या ठकलणी मलनसकल आरुग्याकी कलळकी घ्या. तुमच्या जवळच्या कुडुंबकल सदस्यांशी आण मलतलरलंसुडत तुमच्या कुणत्याही समस्येडदल मुकळेडणलने डुलल. खुल श्वासुकुषुवलसलकल व्यायलम आण मलरुगदरशतल कवल सुवयं-ध्यान दररुुक करल. तुमच्या कुंदांसलठी कलही मनलतलंका रुुककल मकुशुीर वेळ नयलमतल करल - संगीत ऐकणे, गलणे, डलगकलम करणे, डलहेर नसलरुगत फरललतलल कलणे कवल डलळलव डुरलणुयलंसुडत खेळणे आण तुमच्या कुडुंब आण मलतलरलंसुडत आनंदी वेळ घललवणे.

- तलतडीके

सूरुडडुरकलशलत तुमकल सडडुरक वलडवल- कलललतलल कल कवल सकलळी घरलडलहेर तुमके दैनंदनल एरुडकल व्यायलम करल. दूध आण दुडुगुधकनुड डदलरुथलंकल वलडुर वलडवल डण ते डूरुण डुंठ नसलुतुलकी खलतुरी करल. वुहलरुतलनल डी सडुलडुलतुस देखुील, कल्लशयलमसह कवल कल्लशयलम शवलड डुंकुतरलंशी सलुललमसलत केलुतुलनंतर घेणे सुरकुषतल आहे.

- खुडुड तलतडीके

तुमच्या लुंगकल डलगीदलरलंकुी संखुतुल मरुतुलदतल करल. नेहमी सुरकुषतल सेकुसके अनुसरण करल - कंडुडु वलडुरल.

- खुडुड तलतडीके

ललल मलंस आण कलळलेले मलंस सेवन करणे थलंबवल कवल कमी करल.

- तलतडीके

तुमकी हृदडु डेसडेकर (हृदडुके ठुके नथलंतुरतल करणुतुलत मदत करणुतुलसलठी कुलतीमधुडे ठेवलेले (रुडण केलेले) एक लहलन उडकरण) (CRP, लडुडु डुरुुतुीन (a), N डेडुतलडुडुस, P सरुलरुडलडुडुस, टुरुडुडुननल T) सलठी दरवरुषुी कलकणुी घुतुल.

- खुडुड तलतडीके

तुमच्या हृदडुके नरुीकुषण करल आण दरवरुषुी तुमकल ईसीकुी घुतुल.

- खुडुड तलतडीके

तुमच्या हृदडुके डुरीकुषण करल आण दरु डुन वरुषलंनल तुमके TMT घुतुल.

- खूप तातडीचे

तुमच्या डॉक्टरांच्या सल्ल्यानुसार 2D इको दर 3 वर्षांनी क्वि त्वापूर्वी करा.

- खूप तातडीचे

दरवर्षी तुमची थायरॉईड चाचणी 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 मेटाबॉलिक सिंड्रोम (एकाधिक जीवनशैली रोग) असण्याची शक्यता आहे असे दिसते. तुमचे आरोग्य गांभीर्याने घ्या, डॉक्टरांचा सल्ला घ्या आणि दिलेल्या सल्ल्यांचे नयिमकतेने पालन करा.

- तातडीचे

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

- खूप तातडीचे

तुम्ही बाहेर प्रदूषित भागात असाल तर पूर्ण बाह्यांचे कपडे घाला. मोसंबी, लव्हि यांसारखी लव्हिवर्गीय फळे अधिक खा. जर तुम्हाला लव्हिवर्गीय फळांची ऍलर्जी असेल तर तुमच्याकडे व्हर्टिमिनी सी साठी पेरू, पपई, ब्रोकोली, हरिव्या पालेभाज्या इत्यादी आहे.

- खूप तातडीचे

नयिमति प्राणायाम क्वि श्वासोच्छ्वासाचे व्यायाम करा - नयित्ति इन्हेलेशनसह 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 प्रदूषित भागात असाल तर फेस मास्क घाला.

- खूप तातडीचे

आपल्या ऍलर्जिक प्रतिक्रियेला कारणीभूत असणारी ऍलर्जीन टाळण्याचा प्रयत्न करा.

- खूप तातडीचे

तुम्हाला मानसिक आरोग्य समस्या असण्याचा/वकिसन होण्याचा धोका आहे, कृपया पुढील काही उपाययोजना करणे

आवश्यक आहे का हे तपासण्यासाठी चिंता आण नैराश्यासाठी स्मारोग्य च्या स्क्रीनिंग चाचण्या ताबडतोब

घ्या.

- तातडीचे

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

- तातडीचे

Expert Notes