







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 26.84 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 1.20 it should be below 1.0 and waist size to 35 inches


Weight


Oops! Your weight is higher than normal! Your current weight 62 Kgs is higher than the target range 53-58 Kgs



Disease Specific Risks

Moderate Risk Areas

High blood pressure

Type-2 Diabetes

Oral Cancer

Colorectal Cancer

Guidelines

स्वतःला आणि तुमच्या प्रयोजनांना शक्ति कर - शारीरिक तसेच मानसिक चांगले आरोग्य काय

आहे आणि कसे मळवायचे.

- खूप तातडीचे

तुमच्या शरीराशी जुळवून घ्या आणि त्याच्या गरजा ओळखा - पुरेशी विश्रांती घ्या, नियमिती

व्यायाम करा, चांगला आहार घ्या, भरपूर पाणी प्या आणि दररोज ध्यानाचा सराव करा.

- खूप तातडीचे

नरिगी बीएमआय राखा. पोषक आहाराचा समावष्टि करा - भाज्या (विशेषतः हरिव्या पालेभाज्या) आणि

फळे आणि कर्बोदकांमध्ये, मटिई, मीठ आणि चिरीबी. अधिक प्रथमि आणि संपूर्ण धान्य (पीठ)

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

आणि बियांचा समावेश करा. तुम्ही जीवनसत्त्वे आणि खनिजे समृद्ध अन्न खात असल्याची खात्री

करा - लड्विर्गीय फळे (संत्रा, लड्वि आणि गोड-लड्वि), दही/दही, हळद, हरिव्या भाज्या,

बीट आणि डाळबि, तीळ, अंबाडी बिया, काजू, मनुका आणि खजूर. शक्यतो पूर्ण फॅट

दूध आणि पूर्ण फॅट डेअरी उत्पादने टाळा. प्रक्रिया केलेले, तळलेले आणि जिक फूड

कमीत कमी करा. दररोज कमिण 8 ते 10 ग्लास पाणी प्या. लक्षात ठेवा

तुम्हाला जे आवडते ते तुम्ही खालू शकता पण संयम/संतुलन ही गुरुकल्लि आहे. नियमितीपणे

व्यायाम करा, दररोज कमिण 45 मनिटि सौम्य व्यायाम आणि शक्यतो 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 आणि उशीरा

झोपू नका. झोपण्यापूर्वी स्क्रीन टाइम टाळा आणि तुमची जेवणाची वेळ आणि झोपेची वेळ

यामध्ये कमिण 3 तासांचे अंतर ठेवण्याचा प्रयत्न करा.



- 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 मनलटलंका रोजका मजेशीर वेळ नयलमतल करा - संगीत ऐकणे, गलणे, बागकलम करणे, बाहेर नसलर्गत फरलयला जलणे कवल पलळीव प्रलण्यांसोबत खेळणे आण तुमच्या कुटुंब आण मलत्रलंसोबत आनंदी वेळ घालवणे.

- खूप तातडीचे

सूर्यप्रकलशात तुमका संपर्क वलढवल- कललयला जल कवल सकलळी घरलबाहेर तुमचे दैनंदिन ऐरोबकल 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 भारीदारांची संख्या मर्यादतल करा. नेहमी सुरक्षतल सेक्सचे अनुसरण करा - कंडोम वलपरा.

- खूप तातडीचे

तुमका मधुमेह नयलत्रणलत ठेवल आण उच्च मधुमेहाचलसलर्व गुंतागुंत टलळा. कार्बोहायड्रेट्सचे सेवन कमी करा, परलषुकृत कार्बोहायड्रेट टलळा आण सलखर कमी करा (शक्य तेवढी थलंबवल) मग ती मठलई, कोला कवल चहा, कॉफी इत्यादीमध्ये असेल तरीही.

- तातडीचे

दरवर्षी तुमचे HBA1C आण FBS तपलसल आण जलर जलस्त असेल तर मूल्यमलपन करण्यलसाठी डॉक्टरांचल सल्लल घ्या आण आवश्यक असल्यास उपचार सुरू करा.

- तातडीचे

तुमहललल लढूतपणलशी संबंघतल जोखीम समजून घेणे आवश्यक आहे आण अनावश्यक जोखीम न घेता तुमचे वजन व्यवस्थापतल करण्यलसाठी एक योजनल तयलर करणे आवश्यक आहे. कृपया लक्षात घ्या की आक्रमक आण ऐकमतीय आहलरलचे दुष्प्रणलम आहेत, ते घेण्यलपूर्वी त्यांची जलणीव ठेवल.



SMAAROGYA

- तातडीचे

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

- तातडीचे

तंबाखू, पान आणपान मसाला कोणत्याही प्रकारचे तोंडी सेवन बंद करा. धूम्रपान सोडा, दुय्यम धूम्रपान टाळा आणभिद्यपान कमी करा. तोंडाचे आरोग्य चांगले ठेवा - दविसातून दोनदा ब्रश करा आणहिरिड्या स्वच्छ ठेवा. जर तुमच्याकडे खराब दातांचे कवि तीक्ष्ण दात असतील तर ते तपासण्यासाठी तुमच्या दंतचकित्सकाचा सल्ला घ्या. दर वर्षी तपासणीसाठी तुमच्या दंतवैद्याला भेट द्या.

- तातडीचे

Expert Notes