







Elements of Lifestyle
Appetite

कर्बो	मीठ	भाज्या/फळे	जंक	तेल	गोड
					

Lifestyle

झोप	व्यायाम	जीवनशैली	ध्यान
			

Substance

धुम्रपान	तंबाखू	इतर
		

Body Mass Index


Oops! You are overweight! Your BMI score 26.67 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 1.17 it should be below 1.0 and waist size to 28 inches


Weight


Oops! Your weight is higher than normal! Your current weight 60 is higher than the target range 51-56 Kgs



Disease Specific Risks

Moderate Risk Areas

Thyroid disease

Osteoporosis

Breast Cancer

Cervical 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 आणत्खिनिजे समृद्ध अन्न खात असल्याची खात्री

करा - लखिवर्गीय फळे (संत्रा, लखू आणत्गोड-लखू), दही/दही, हळद, हरिव्या भाज्या,

बीट आणत्डिळबि, 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 रक्तवाहिन्यासंबंधी 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.



- 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 मनलटलंशल रोजशल मजेशीर वेळ नयलमतल करा - संगीत ऐकणे, गलणे, बलगकलम करणे, बलहेर नसलरगत फरलशलल जलणे कवल पलळलव परलण्यांसोबत खेळणे आण तुमच्या कुटुंब आण मलत्रलंसोबत आनंदी वेळ घललवणे.

- खूप तलतडीचे

सूर्यप्रकलशलत तुमशल संपर्क वलढवल- चललयलल जल कवल सकलळी घरलबलहेर तुमचे दैनंदनल एरोबकल व्यायाम करा. दूध आण दुग्धजन्य पदार्थलंचल वलपर वलढवल पण ते पूरण फॅट नसल्याकी खलत्री करल.व्हर्टलमनल डल सप्लमेंट्स देखील, कॅल्शयलमसह कवल कॅल्शयलम शवलय डॉक्टरलंशी सल्ललमसलत केल्यानंतर घेणे सुरक्षतल आहे.

- खूप तलतडीचे

तुमच्या लैंगकल भलगदलरलंची संख्या मर्यादतल करल. नेहमी सुरक्षतल सेक्सचे अनुसरण करल - कंडोम वलपलरल.

- खूप तलतडीचे

तुमहलल थलयरॉईड असण्याशल / वकलसतल 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 करल.

- तलतडीचे

तुमहलल लठ्ठपणलशी संबंधतल जोखीम समजून घेणे आवश्यक आहे आण अलनलवश्यक जोखीम न घेतल तुमचे वजन व्यवस्थापतल करण्यासाठी एक योजना तयलर करणे आवश्यक आहे. कृपयल लक्षात घ्या की आक्रमक आण ऐकमतीय आहलरलचे दुष्परणलम आहेत, ते घेण्यापूरवी त्यांची जलणीव ठेवल.

- तलतडीचे

लहलन जखमलंमधून कवल डॉक्टरलंनी तपलसलेल्या कलललवधीत नेहमी असुपष्ट रक्तसुत्रलव/अतरलक्तसुत्रलव होतो.Female

स्वतःला आणि तुमच्या कुटुंबाला स्तनाच्या कर्करोगाच्या लक्षणांबद्दल शक्ति करी आणि शोधण्यास शकता

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

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

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

तुमच्या डॉक्टरांशी त्याच्या जोखीम आणि फायद्यांविषयी 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

तुमच्या स्त्रीरोग तज्ज्ञाकडून दरवर्षी VIA गर्भाशय ग्रीवाची तपासणी करून घ्या.

- खूप तातडीचे

दर 3 वर्षांनी PAP स्मीअर चाचणी करून गर्भाशयाच्या मुखाच्या कर्करोगाची तपासणी करा.

- खूप तातडीचे

दर 6 वर्षांनी PAP स्मीअर चाचणीसह HPV चाचणी घेऊन गर्भाशयाच्या मुखाच्या कर्करोगाची तपासणी

करा.

- खूप तातडीचे

Expert Notes