

**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 26.17 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 1.06 it should be below 1.0 and waist size to 35 inches

**Weight**

Oops! Your weight is higher than normal! Your current weight 67 Kgs is higher than the target range 59-64 Kgs



## Disease Specific Risks

### Moderate Risk Areas

Type-2 Diabetes

Oral Cancer

Colorectal Cancer

### Guidelines

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

- खूप तातडीचे

तुमच्या शरीराशी जुळवून घ्या आणत्त्याच्या 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. अधिकि प्रथनै आणसंपूर्ण धान्य (पीठ) खा आणपिरष्कृत कार्बोहायड्रेट (मैदा) कमी करा. तुमच्या आहारात काही काजू आणबिथिंचा समावेश करा. तुम्ही जीवनसत्तवे 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 आणखिजूर. 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.



- तातडीचे

---

घर आण कियामाच्या ठकणी मलनसकल आरोग्याकी कलळकी घ्या. तुमच्या जवळच्या कौटुंबकल सदस्यांशी आण मलत्रांसुबत तुमच्या कुणत्याही समस्येबद्दल मोकळेपणाने सुलल. खल श्वासुच्छवासल व्यायल आण भार्गदरशतल कवल स्वयं-ध्यान दररुज करल. तुमच्या छंदांसुठी कलही मलनलटलंशल रुरुजशल मजेशीर वेळ नयलमतल करल - संगीत ऐकणे, गलणे, बलगकलम करणे, बलहेर नसलरुगत फरलयलल जलणे कवल पलळीव पुरलण्यांसुबत खेळणे आण तुमच्या कुटुंब आण मलत्रांसुबत आनंदी वेळ घललवणे.

- खूप तातडीचे

---

सूर्यप्रकलशलत तुमशल संपर्क वलढवल- चललयलल जल कवल सकलळी घरलबलहेर तुमचे दैनंदनल एरुबकल व्यायल करल. दूध आण दुग्धजन्य पदार्थांचल वलपर वलढवल पण ते पूरण फॅट नसल्याकी खलतुरी करल. व्हर्टलमनल डल सप्लमलेंट्स देखील, कॅल्शयलमसह कवल कॅल्शयलम शवलय डुॉक्टरांशी सल्ललमसलत केल्यानंतर घेणे सुरकुषतल आहे.

- खूप तातडीचे

---

तुमच्या लैंगकल भलगदलरांची संख्या मर्यादतल करल. नेहमी सुरकुषतल सेक्सचे अनुसरण करल - कंडुम वलपलरल.

- खूप तातडीचे

---

तुमशल मधुमेह नयलत्रणलत ठेवल आण उच्च मधुमेहलचलसलरुव गुंतलगुंत टलळल. कलरुबुहलयडुरेट्सचे सेवन कमी करल, परलषुकृत कलरुबुहलयडुरेट टलळल आण लसलखर कमी करल (शक्य तेवढी थलंबवल) मग ती मठलई, कुलल कवल चहल, कौफी इत्यादीमधुये असेल तरीही.

- तातडीचे

---

दरवरुषी तुमचे HBA1C आण FBBS तपलसल आण जलर जलसुत असेल तर मूल्यमलपन करण्यलसुठी डुॉक्टरांचल सल्लल घ्या आण आवश्यक असल्यास उपचलर सुरु करल.

- तातडीचे

---

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

- तातडीचे

---

दर 6 महिन्यांनी तुमची थायरॉईड चाचणी करा आणि तुमच्या डॉक्टरांना भेटा.

- तातडीचे

---

तुमच्या विटामिन बी 12, D चाचण्या दरवर्षी करा.

- तातडीचे

---

फ्लॉवर, कोबी आणि बिरोकोली सारख्या भाज्या जास्त प्रमाणात टाळा. तुमची व्हिटॅमिन D आणि

B-कॉम्प्लेक्सची पातळी त्यांच्या आवश्यक श्रेणीत ठेवण्याची खात्री करा (डॉक्टरांचा सल्ला घेतल्यानंतर तुम्ही पूरक  
आहार घेऊ शकता). न चुकता रोज व्यायाम 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 घेण्यापूरवी त्यांची जाणीव ठेवा.

- तातडीचे

---

दर 3 वर्षांनी तुमचे डोळे मोतीबद्धिसाठी तपासा.

- खूप तातडीचे

---

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

- तातडीचे

---

तंबाखू, पान आणि पान मसाला कोणत्याही प्रकारचे तोंडी सेवन बंद करा. धूम्रपान सोडा,

दुय्यम धूम्रपान टाळा आणि भिद्यपान कमी करा. तोंडाचे आरोग्य चांगले ठेवा - दविसातून

दोनदा ब्रश करा आणि हिरिड्या स्वच्छ ठेवा. जर तुमच्याकडे खराब दातांचे कवि तीक्ष्ण

दात असतील तर ते तपासण्यासाठी तुमच्या दंतचकितिसकाचा सल्ला घ्या. दर वर्षी तपासणीसाठी तुमच्या

दंतवैद्याला भेट द्या.

- तातडीचे

---

फेकल इम्युनोकेमिकल टेस्ट (FIT) चाचणी दरवर्षी करा.

- तातडीचे

---



दर दहा वर्षांनी कोलोनोस्कोपी करा.

- तातडीचे

---

## Expert Notes