

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 14.84 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 1.35 it should be below 1.0 and waist size to 28 inches


Weight


Ugh! You are underweight. Your current weight 38 kgs is less than the target range 59-64 Kgs



Disease Specific Risks

Moderate Risk Areas

Multiple lifestyle disease

Osteoporosis

Arthritis

Breast 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

दैनंदिनी दनिचर्या 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.

- खूप तातडीचे

घर आणि कामाच्या ठिकाणी मानसिक आरोग्याची काळजी घ्या. तुमच्या जवळच्या कुटुंबिक सदस्यांशी आणि मत्रिंरांसोबत तुमच्या कोणत्याही समस्येबद्दल मोकळेपणाने बोला. खोल श्वासोच्छ्वासाचा व्यायाम आणि भार्गदरशति कवि स्वयं-ध्यान दररोज करा. तुमच्या छंदांसाठी काही मनिटिंंचा रोजचा मजेशीर वेळ नयिमति करा - संगीत ऐकणे, गाणे, बागकाम करणे, बाहेर नसिर्गात फरियला जाणे कवि पाळीव प्राण्यांसोबत खेळणे आणि तुमच्या कुटुंब आणि मत्रिंरांसोबत आनंदी वेळ घालवणे.

- खूप तातडीचे

सूर्यप्रकाशात तुमचा संपर्क वाढवा- चालायला जा कवि सकाळी घराबाहेर तुमचे दैनंदिनि एरोबकि व्यायाम करा. दूध आणि दुग्धजन्य पदार्थांचा वापर वाढवा पण ते पूर्ण फॅट नसल्याची खात्री करा. व्हर्टिमिनी डी सप्लमिंट्स देखील, कॅल्शियमसह कवि कॅल्शियम शवाय डॉक्टरांशी सल्लामसलत केल्यानंतर घेणे सुरक्षति आहे.

- खूप तातडीचे

तुमच्या लैंगिकि भागीदारांची संख्या मर्यादति करा. नेहमी सुरक्षति सेक्सचे अनुसरण करा - कंडोम वापरा.

- खूप तातडीचे

जर तुम्ही तरुण असाल, तर तुम्ही कशोरवयीन कवि त्याहून अधिक वयापर्यंत तुमचा पहलिा लैंगिकि संभोग लांबवा.

- तातडीचे

दरवर्षी तुमची थायरॉईड चाचणी करा.

- तातडीचे

तुम्हाला मेटाबॉलिकि सिंड्रोम (एकाधिकि जीवनशैली रोग) असण्याची शक्यता आहे असे दसिते. तुमचे आरोग्य गांभीर्याने घ्या, डॉक्टरांचा सल्ला घ्या आणि दिलेल्या सल्यांचे नयिमकतेने पालन करा.

- तातडीचे

तुमच्या हाडांची घनता, Ca आणि व्हर्टिमिनी बी12, डी चाचण्या दर दोन वर्षांनी करा.

डॉक्टरांचा सल्ला घेतल्यानंतर व्हर्टिमनि डी आणि कॅल्शियम सप्लिमेंट्स सुरू करता येतात. जर तुम्ही बऱ्याच काळापासून स्ट्रॉइड थेरपी घेत असाल, तर तुमच्या डॉक्टरांशी खुलासा करा आणि चर्चा 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 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 कवि हार्मोन रिप्लेसमेंट थेरपी घेत असाल कवि 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

Expert Notes