

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 26.82 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 1.16 it should be below 1.0 and waist size to 28 inches

**Weight**

Oops! You weight is higher than normal! Your current weight 66.1 is higher than the target range 56-61 Kgs



Disease Specific Risks

Moderate Risk Areas

Allergies

Osteoporosis

Arthritis

Breast Cancer

Cervical Cancer

Colorectal Cancer

Guidelines

स्वतःला आणितुमच्या प्रयोजनांना शक्ति करा - शारीरिक तसेच मानसिक चांगले आरोग्य काय

आहे आणिते कसे मळवायचे.

- खूप तातडीचे

तुमच्या शरीराशी जुळवून घ्या आणित्याच्या गरजा ओळखा - पुरेशी वशि्रांती घ्या, नियमति

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

- तातडीचे

नरिगी बीएमआय राखा. पोषक आहाराचा समावष्ट करा - भाज्या (वशिषतः हरिव्या पालेभाज्या) आण

फळे आणकिर्बोदकामधे, मठाई, मीठ आणचिरबी. अधकि प्रथनि आणसंपूर्ण धान्य (पीठ)

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

आणबियांचा समावेश करा. तुम्ही जीवनसत्त्वे आणखिनजि समृध्द अन्न खात असल्याची खात्री

करा - लब्विर्गीय फळे (संत्रा, लब्वि आणगोड-लब्वि), दही/दही, हळद, हरिव्या भाज्या,

बीट आणडाळबि, तीळ, अंबाडी बिया, काजू, मनुका आणखिजूर. शक्यतो पूर्ण फॅट

दूध आणपूर्ण फॅट डेअरी उत्पादने टाळा. प्रक्रिया केलेले, तळलेले आणजिक 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 गुणकलिली आहे. नियमतिपणे

व्यायाम करा, दररोज कमिन 45 मनिटि सौम्य व्यायाम आणशक्यतो दर आठवड्याला 150

मनिटि हृदय व रक्तवाहन्यासंबंधी व्यायाम करा. योग्य वेळेत पुरेशी (७-९ तास) झोप घेऊन

दैनंदिनि दिनचर्या तयार करा. सूर्याचे अनुसरण करण्याचा प्रयत्न करा, लवकर उठा आणउशीरा

झोपू नका. झोपण्यापूर्वी स्क्रीन टाइम टाळा आणितुमची जेवणाची वेळ आणझोपेची वेळ

यामध्ये कमिन् 3 तासांचे अंतर ठेवण्याचा प्रयत्न करा.

- तातडीचे

घर आणकामाच्या ठिकाणी मानसकि आरोग्याची काळजी घ्या. तुमच्या जवळच्या कुटुंबिकि सदस्यांशी आणकि मतिरांसोबत तुमच्या कोणत्याही समस्येबद्दल मोकळेपणाने बोला. खोल श्वासोच्छ्वासाचा व्यायाम आणकि भार्गदर्शति कवि स्वयं-ध्यान दररोज करा. तुमच्या छंदांसाठी काही मनिटिंचा रोजचा मजेशीर वेळ नयिमति करा - संगीत ऐकणे, गाणे, बागकाम करणे, बाहेर नसिर्गात फरियला जाणे कवि पाळीव प्राण्यांसोबत खेळणे आणकि तुमच्या कुटुंब आणकि मतिरांसोबत आनंदी वेळ घालवणे.

- खूप तातडीचे

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

- खूप तातडीचे

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

- खूप तातडीचे

दरवर्षी तुमचे बीपी तपासा आणकि उच्च असल्यास डॉक्टरांचा सल्ला घ्या, स्वतःचे मूल्यांकन करा आणकि आवश्यक असल्यास उपचार सुरू करा.

- तातडीचे

जर तुम्हाला झोपायला त्रास होत असेल तर तुम्हाला स्लीप एपनयिा असू शकतो. स्लीप ऍपनयिाच्या लक्षणांबद्दल जाणून घ्या आणकि कधीही उद्भवल्यास स्वतःचे मूल्यांकन करण्यासाठी (झोपेचा अभ्यास करून) झोपेच्या तज्जाचा सल्ला घ्या आणकि आवश्यक असल्यास उपचार सुरू करा.

- तातडीचे

तुम्हाला लठ्ठपणाशी संबंधति जोखीम समजून घेणे आवश्यक आहे आणकि अनावश्यक जोखीम न घेता तुमचे वजन व्यवस्थापति करण्यासाठी एक योजना तयार करणे आवश्यक आहे. कृपया लक्षात घ्या

की आक्रमक आणि एकमतीय आहाराचे दुष्परणाम आहेत, ते घेण्यापूर्वी त्यांची जाणीव ठेवा.

- तातडीचे

जर तुमचे स्नायू आणि सांधे दुखत असतील तर, स्ट्रेचिंग आणि अंडरवॉटर व्यायाम (जलीय व्यायाम) प्रभावी आहेत. सांध्यांवर नियमिती मसाज आणि गिरम आणि थिंड पॅक देखील मदत करतात.

- खूप तातडीचे

दर 3 वर्षांनी तुमचे डोळे मोतीबद्धिसाठी तपासा.

- खूप तातडीचे

लहान जखमांमधून कवि डॉक्टरांनी तपासलेल्या कालावधीत नेहमी अस्पष्ट रक्तस्त्राव/अतिरिक्तस्त्राव होतो. Female

- तातडीचे

Expert Notes