

நீங்கள் ஆரோக்கியமாக இருக்க உதவிக்குறிப்புகள்

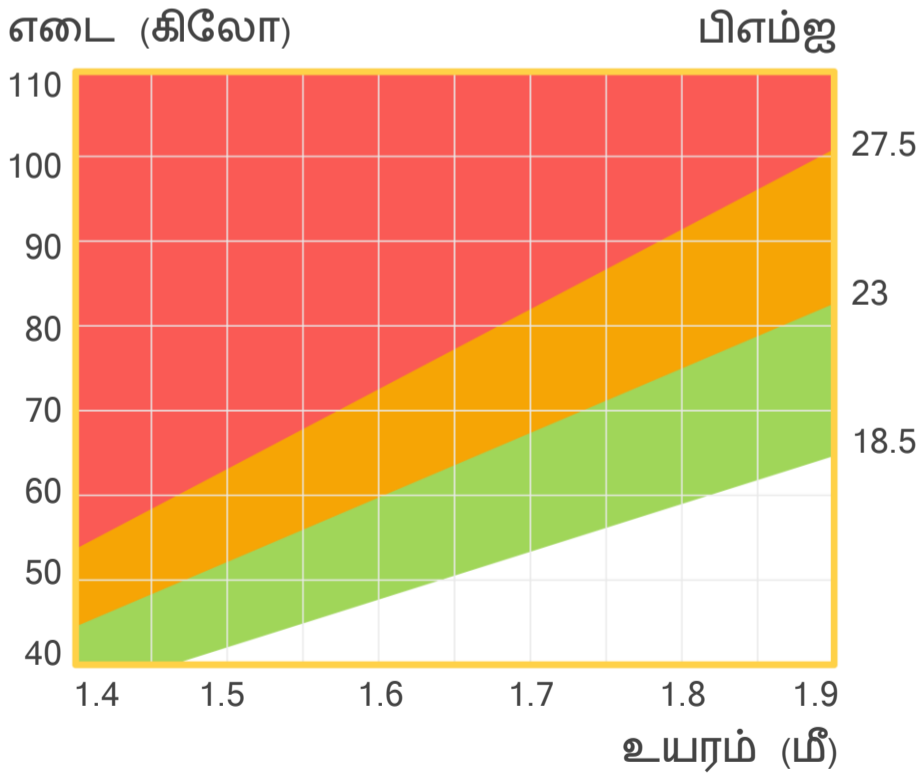
உங்கள் எடை ஆரோக்கியமானதா?

$$\text{உங்கள் பிஎம்ஐ} = \frac{\text{எடை (கிலோ)}}{\text{உயரம்} \times \text{உயரம் (மீ)}}$$

உங்கள் பிஎம்ஐ எப்படி படிப்பது?

பிஎம்ஐ வரம்புகள்

- 18.5 - 22.9 = குறைந்த அபாயம்
- 23 - 27.4 = மிதமான அபாயம்
- 27.5+ = அதிக அபாயம்



Proudly presented by:



உடல் எடை அதிகமாக இருந்தால்* பின்வருவன உள்பட, உடல்நலப் பிரச்சினைகள் ஏற்படலாம்:

உயர் இரத்த அழுத்தம் • சர்க்கரை நோய் • இதய நோய் • சில வகையான புற்றுநோய் • எலும்பு மற்றும் மூட்டு கோளாறுகள்

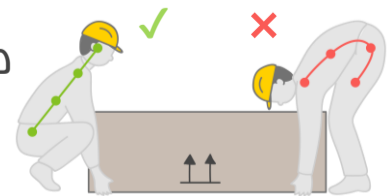
(*பிஎம்ஐ ஆரஞ்சு மற்றும் சிவப்பு நிறங்களில் உள்ளது)

நீங்கள் உடற்பயிற்சி செய்யாததற்கு என்ன காரணம்?

- காரணம் 1: எனக்கு மிகவும் சோர்வாக இருக்கிறது. உதவிக்குறிப்பு: 3 வேளைகள் உடற்பயிற்சி செய்யவும். ஒவ்வொரு முறையும் 10 நிமிடங்களுக்குச் செய்யவும்.
- காரணம் 2: எனக்கு மிகவும் சோம்பலாக இருக்கிறது. உதவிக்குறிப்பு: உங்களை உற்சாகப்படுத்துவதற்கு ஒரு நண்பர் அல்லது சக ஊழியரின் உதவியை நாடவும்.
- காரணம் 3: எனக்கு நிறைய வேலை இருக்கிறது. உதவிக்குறிப்பு: உங்கள் நண்பர்களுடன் வெளிப்புற நடவடிக்கையைத் திட்டமிடவும். உதாரணமாக, உங்கள் நண்பர்களுடன் கிரிக்கெட் அல்லது காற்பந்து விளையாடவும்.

உடற்பயிற்சியை எவ்வாறு தொடங்குவது:

- வாரத்திற்கு 3 முதல் 4 முறை வரை உடற்பயிற்சி செய்யவும்.
- உடலின் வெவ்வேறு பாகங்களை வலுப்படுத்த பல்வேறு பயிற்சிகளில் கவனம் செலுத்தவும், அதாவது, இதயம் ஆரோக்கியமாக இருக்க படிக்கட்டு ஏறுதல் அல்லது மெதுவோட்ட பயிற்சி செய்யவும்.
- உங்கள் உடலுறுதி நிலை மேம்படும் போது, உங்கள் பயிற்சிகளைத் தீவிரப்படுத்தி பயிற்சி செய்யும் நேரத்தையும் மெதுவாக அதிகரிக்கவும்.
- உடற்பயிற்சிக்குப் பிறகு, உடலைக் குளிர வைக்க, மென்மையான நீட்டி நிமிர்த்தும் பயிற்சிகளைச் செய்யவும்.
- எடை தூக்கும் போது, முதுகில் காயம் ஏற்படாமல் இருக்க உங்கள் முதுகை நேராக வைக்கவும்.



நினைவில் கொள்ளுங்கள், ஒவ்வொரு முயற்சியும் முக்கியமானது!

ஆதாரங்கள்:

1. "ஆரோக்கியமான எடை என்றால் என்ன?". ஹெல்த்ஹப். மார்ச் 2022.
2. "எப்படி எழுந்து செல்வது". ஹெல்த்ஹப். டிசம்பர் 2021.