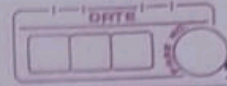


॥ श्री ॥



26-1-2024

OPD No. 119 (8605)

Pt Name: Mr. Vishal Prataprao Zunjar Patil

Age: 49

Energy: 1240 Kcal

Sex: Male

Ht: - 162

Protein: 62 gms

Wt: 86 kg

CHO: 201.5 gms

B.MI: 32 obese

Fat: 22.66 gms

I BW: 62 kg

सकाळी 5.30 a.m.: उठणे

उठल्यानंतर 2 ग्लास कोमट पाणी + 2 चमचे फायबर पावडर / मेथ्या पावडर / आले खीरुन वर आले पावडर / मिठू / कडिपत्ता पावडर

फायबर पावडर:

1/2 चमचा मेथ्या + 4 चमचे जीरे + 4 चमचे जवळ

सकाळी: workout वर च्या आदी

5 to 6 खदाम + आक्रोड + 5 ते 6 कळे मनुके / सोले

किंवा खुके सपिर

कोणतेही फळ / भायल्याचे बी / पेक / पणई / डाळींब, सफरचंद (सांवा किंवा चिख सोडून)

सकाळी 6 ते 7: workout

Brisk walking भरभर चालणे

cycling

yogo प्राणायाम, श्वसनमस्कार

1 hr.

ONE HUNDRED THIRTY ONLY

B

AC71

00

derat

Entec

01

St. Ch

ru

St.

02

ing

ain... Promotes Healing

Disinfectant: Chlorhexidine 1.19% w/w + Linseed Oil 7% w/w + Methyl Salicylate 19% w/w + Menthol 5% w/w + Benzyl Alcohol (as Preservative) @ 1.2% w/w

Celfast

Laboratory

Remark :
Rs ONE HUN
(1) C Dec
(2) Jan Dec
(3) 12 Nov



સકાલિ : વ્યાયામોર્નર 8 વા 4 વદમ | મોડ, કામિલે, કડચાચ્ય |
મિજિલિલે દરમર કુ મુઠમર

સકાલિ 10 વા : (જેવ્યાઆધી 2-ચમચે ફાયબર પાવડર + 1/2 કપ પાણી)

સકાલિ તોજે દહ્યાચે તાક 1 ગલાચ
+ 1 માકરી નાંકાળી / જવચી 2 માકી
+ બજાનના + બજાચ કડિપતા ચચો
+ નાંકીવતી પેલી

સકાલિ દુપરિ 12 વા :- માચળી આંબીલ

દુપરિ શકામ કાકી તાંજે દહ્યાચે તાક | માચળી આંબીલ |
શલાડચુ ગાજર, કેબી, કાકડી, ટોમેટો

દુપરિ પેલી માજ્જેલે પુરોળે / કોળેતેલી કજ

આંચ 6 વા : મોટર મડંગ / ગાયક ચિવડ

શત્રી જેવળ :- જેવ્યાઆધી 2-ચમચે ફાયબર પાવડર + 1/2 પાણી

મુઠડાક ચિવડી

પોટમર કજ કાલિ મંડ

૦૪

or

પાને શાજી + શાકરો

or

-મિક્સ્ડ Vegetable ઉભવ

or

મુગાચા ઉત્તાપા

or

Mix કડચાન્ય શાલી પોઠ

શત્રી જીવગાનંતર શતપાવભી કરશે તેમજ સફાળી નાણા
અ ઉપારી જીવગાનંતર શતપાવભી કરશે.