

116 (8494)

11/8/21

classmate

Date
Page

6/6/2023

ptName- Pratiksha maruti Powar
Age:- 23 y=8. Energy : 1600 kcal

sex:- Female portion:- 80 gms.

Ht:- 165 Fat - 26.66 gms.

wt:- 64 CHO - 260 gms.

BMI: 23.70 IBW = 60
Normal

सकाळी 6 am उठो, नंतर
2 ब्लास कीमट पाणी + 2 चमचे फायबर
पावडर

फायबर पावडर
[1/4 चमचा मेथी + 4 चमचे जीरे + 4
चमचे जवस]

सकाळी 6:15 am
6 ब्रदाम + 1 अण्डे + 5 ते 6 काळे मसूणे /
ओले किंवा सुके अंजीर + 1 चमचा मध
compulsary

सकाळी workout च्या आधी 1/2 तास

पालक होमले सुप + उकडलेले रताळ /
बनाना Banana protein
शेक

MUSCOFLEX[®] Gel
Diclofenac 1.35% w/w + Lidocaine 2% w/w + Methyl Salicylate 1% w/w + Butyl Salicylate 1% w/w + Butyl 5% w/w
For Gratified Pain Relief...

Celfast[™]
In Joint Pain, Back Pain & Trauma
Acetaminophen 100mg & Paracetamol 325mg Tablets
Excellent & **FAST RELIEF** Combination...

Celfast[™] MR4/8
In Back Pain & Spondylitis
Acetaminophen 100mg & Thiochloramide 4/8mg Tablets
Excellent **PAIN RELIEF** and Movements

Orthocare
Ortho

OR
peanut butter + गुनका

सकाळी 1 1/2 ते तास workout
सकाळी workout नंतर 9 a.m

दुध + उकडलेले रताक / दुध + ओंडे (पुडींग)
दुध + केळी + 4 ब्रदाम / दुध + protein
powder / दुध + soya chunks lowfat

नाष्टा :-

पालक पुराठा / मेथी पुराठा / फुलका भाजी
(जवळ कोणीला) चरणी compulsary + 1 वारी
दही / रुडली / रोसा / उपमा

सकाळी 11 a.m

नाचणी आंबीस / नारकपाणी / ताजे
दहाचे ताळ

दुपारी जेवणासाठी : 1 am

जेवणासाठी 1/2 कप पाणी + 2 चमचे
आंबेर जवळ नाचणी भाकरी / फुलका /
+ उकड मोठे उकडलेले 1 वारी जळ +
1 वारी दही compulsary + पोरभर

सवादस
(गोजर, काकडी,
कोबी, बीर)

Collagen Type II, Chondroitin, Vitamin D3, Vitamin E, Vitamin B12, Zinc, and Manganese Tablets
Lubricate Joints... Restores Life

In Osteoarthritis, Post-operative Pain, Injury & Swelling
MUSCOFLEX[®] FORTE
Painkillers, Inflammation, and Painkillers 100mg + Chondroitin 100mg Tablets
Relieves Pain... Promotes Healing

Calcitriol 10000 IU Softgel Capsules
For Healthy Bones & Muscles

In Back Pain, Joint Pain, Sprain & Strain
MUSCOFLEX[®] Gel
Calcitriol 10000 IU Softgel Capsules + Chondroitin 100mg Tablets + Vitamin B12 Tablets
For Gratified Pain Relief...

In the Treatment of Moderate to Severe RA & Ankylosing Spondylitis
Tofamov[™] 5mg Tablets / 11mg Extended Release Tablets
Tofacitinib Citrate 5mg Tablets / 11mg Extended Release Tablets
A JAK Inhibitor for Better Movements

In Back Pain & Spondylitis
Celfas[®]
Acetaminophen 100mg & Thioridazine 10mg Tablets
Excellent PAIN RELIEF

पुजारी 3 pm.

orange / apple / फेंस / ठकीब

आयं ड वा 1/2 तास walking / cycling / workout

आयं 5:30 निंबु पाणी + मद्य / अंत
OR

ayabewm लक्ष्य
OR
4 बंदाम

रात्री डोट:

जेवणाआधी 1/2 कप कोमटपाणी +
2 चमचे कायबर पावडर

नाचणी भाकरी / 1 कुचका + पालेभाजी
+ 1 वाटी डाळ जवस करीयना चढणी.
Compwrtw जेवणांतर आठवा Candy

रात्री सोपताना 2 चमचे भीजवलेले
सवजाये बी.

Cholecalciferol 80000 IU Softgel Capsules

...For Healthy Bones & Muscles

In Back Pain, Joint Pain, Sprain & Strain

MUSCOFLEX[®] Gel

Doublet: Difenhydramine 1.125 mg + Lorazepam 2.5 mg • Water Soluble: 125 mg • Mouth 1% w/v

For Gratified Pain Relief...

Proven Security against mighty infections

In Joint Pain, Back Pain & Trauma

Celfast[™]

Acetaminophen 100mg & Paracetamol 325mg Tablets

Excellent & **FAST RELIEF** Combination...

Ankylosing Spondylitis

In Back Pain & Spondylitis

Celfast[™] MR4/8