

Healthy Living After 65

65 ਸਾਲ ਤੋਂ ਉੱਪਰ ਸਿਹਤਮੰਦ ਜੀਵਨ ਛੋਟੇ ਬਦਲਾਅ, ਵੱਡੇ ਲਾਇਦੇ!



Simple Diet & Lifestyle Changes for Asian People Living in UK

ਛੁਰੇ ਵਿੱਚ ਰਹਿੰਦੇ ਦੇਸ਼ੀਆਈ ਭਾਈਚਾਰੇ ਲਈ ਸਾਈ ਸਾਈਰ ਅਤੇ ਲਾਈਕਸਟਾਈਲ ਬਦਲਾਅ

WHY HEALTH MATTERS AFTER 65

As we age, our body becomes more sensitive to food, activity levels and health conditions. Many Asian seniors in the UK face higher risks of:

- ♥ Diabetes
- ♥ High Blood Pressure
- ♥ Heart Disease

Good news: Small daily changes can make a BIG difference!



65 ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਸਿਹਤ ਕਿਉਂ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ?

ਉਮਰ ਵੱਧਦ ਨਾਲ ਸਾਡੇ ਸਰੀਰ ਨੂੰ ਡੇਜ਼ਨ, ਕਸਰਤ ਅਤੇ ਬਿਮਾਰੀਆਂ ਦਾ ਸਮਾਲਦਾ ਅਮਰ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਦੇਸ਼ੀਆਈ ਸੀਲੀਅਰ ਚੁਕੇ ਵਿੱਚ ਡਾਇਬਟੀਜ਼, ਹਾਈ ਬਲੱਡ ਪ੍ਰੈਸ਼ਰ ਲਿਨ ਈਆਂ ਬਿਮਾਰੀਆਂ ਵੇ ਵੱਧ ਖਤਰੇ ਦਾ ਸਾਹਮਣਾ ਕਰਦੇ ਹਨ।
ਪ੍ਰਸ਼ਖਬਰੀ: ਹੋਜ਼ਾਨਾ ਦੇ ਛੋਟੇ ਬਦਲਾਅ ਵੱਡਾ ਫਾਇਦਾ ਦੇ ਸਕਦੇ ਹਨ!



HEALTHY PLATE GUIDE

A Simple Way to Plan Your Meal

ਸਿਹਤਮੰਦ ਪਲੇਟ ਗਾਈਡ - ਆਪਦਾ ਖਾਦਾ ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਤਿਆਰ ਕਰੋ

50% VEGETABLES
ਸਬਜ਼ੀਆਂ

Spinach, Cauliflower, Carrot, Okra, Broccoli, Salad
ਪਾਲਕ, ਗੋਬੀ, ਗਾਜਰ, ਭਿੰਡੀ, ਉਕਲੀ, ਸਲਾਦ

FRUIT & HEALTHY SNACKS

ਫਲ ਅਤੇ ਸਿਹਤਮੰਦ ਨਾਸਤਾ
Apple, Berries, Guava, Nuts
ਸੇਬ, ਬੇਰੀਜ਼, ਅਮਰੂਦ, ਨਟਸ



25% PROTEIN
ਪ੍ਰੋਟੀਨ

Dal, Chickpeas, Beans, Lentils, Fish, Eggs
ਦਾਲ, ਚਨੇ, ਬੀਨਸ, ਮਸਰ, ਮੱਛੀ, ਅੰਡੇ

25% WHOLE GRAINS

ਪੂਰੇ ਅਨਾਜ
Chapati (Atta), Brown Rice
ਚਪਾਟੀ (ਆਟਾ), ਬ੍ਰਾਊਨ ਰਾਈਸ

FIRST CHANGES FOR DIABETES PATIENTS

ਡਾਇਬਟੀਜ਼ ਮਰੀਜ਼ਾਂ ਲਈ ਪਹਿਲੇ ਜ਼ਰੂਰੀ ਬਦਲਾਅ



SWITCH TO WHOLE WHEAT ROTI

Instead of White Flour
ਮੇਏ ਦੀ ਜਗਾਵੇ ਪੂਰੇ ਗੌਰਾਜ਼ ਦੀ ਰੋਟੀ ਖਾਓ



REDUCE SUGAR IN TEA

Try 0 or 1 Sugar
ਚਾਹ ਵਿੱਚ ਸ਼ੱਕਰੀ ਪਟਾਓ, 0 ਜਾਂ 1 ਚਮਚੀ ਕਰੋ



EAT SMALL PORTIONS MORE OFTEN

3 Balanced Meals + 2 Healthy Snacks
ਛੋਟੇ ਪੋਰਸ਼ਨ ਵਿੱਚ ਵਾਰ-ਵਾਰ ਖਾਓ, ਤਿੰਨ ਸੰਤੁਲਿਤ ਭੋਜਨ ਦੇ 2 ਸਿਹਤਮੰਦ ਨਾਸਤੇ



WALK DAILY

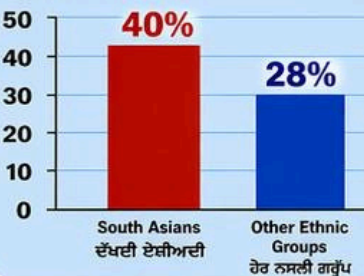
20 - 30 Minutes
ਰੋਜ਼ 20 - 30 ਮਿੰਟ ਭੁੜੋ



DIABETES RISK: SOUTH ASIANS vs OTHERS

ਡਾਇਬਟੀਜ਼ ਦਾ ਖਤਰਾ: ਦੱਖਣੀ ਏਸ਼ੀਆਈ ਕਰਾਪ ਹੋਰ ਲੋਕ

Risk (%)



Research shows South Asians have around **40% higher risk** of Type 2 Diabetes.
ਖੱਜ ਦਿਖਾਉਂਦੀ ਹੈ ਕਿ ਦੱਖਣੀ ਏਸ਼ੀਆਈ ਲੋਕਾਂ ਵਿੱਚ ਟਾਈਪ 2 ਡਾਇਬਟੀਜ਼ ਦਾ ਖਤਰਾ ਲਗਭਗ 40% ਜ਼ਿਆਦਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।

Source: Diabetes UK & NHS Health Reports

DAILY HEALTH TIPS / ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਸਿਹਤਮੰਦ ਟਿੱਪਸ



DRINK PLENTY OF WATER
ਪੂਰੀ ਮਿਆਰ ਵਿੱਚ ਪਾਣੀ ਪੀਓ



STAY ACTIVE & KEEP MOVING
ਸਰਗਰਮ ਰਹੋ ਅਤੇ ਹਿਲਦੇ ਰਹੋ



MAINTAIN A HEALTHY WEIGHT
ਸਿਹਤਮੰਦ ਵਜ਼ਨ ਬਣਾਈ ਰੱਖੋ



REGULAR GP CHECK-UPS
ਨਿਰਮਤ ਜੀ.ਪੀ.ਐਨੀ ਸਾਥ ਕਰਵਾਓ



STAY CONNECTED & STAY HAPPY
ਸਮਾਜਿਕ ਤੌਰ 'ਤੇ ਜੁੜੇ ਰਹੋ ਤੇ ਖੁਸ਼ ਰਹੋ



SMALL CHANGES TODAY LEAD TO A HEALTHIER TOMORROW!

ਅੱਜ ਦੇ ਛੋਟੇ ਬਦਲਾਅ ਕੌਲ ਨੂੰ ਸਿਹਤਮੰਦ ਬਣਾਉਂਦੇ ਹਨ!

Healthy living after 65 is not about strict dieting. It's about balance, moderation and consistency.

65 ਤੋਂ ਉੱਪਰ ਸਿਹਤਮੰਦ ਜੀਵਨ ਦਾ ਮਤਲਬ ਸਖਤ ਡਾਇਟ ਨਹੀਂ, ਸਗੋਂ ਸੰਤੁਲਨ, ਜੋਗਸਮ



QUICK COMPARISON / ਜਲਦੀ ਤੁਲਨਾ

Habit ਆਦਤ	Old / ਪੁਰਾਣੀ	New / ਨਵੀਂ
Tea (Chai) ਚਾਹ	2 Spoons Sugar 2 ਚਮਚੀ ਸ਼ੱਕਰ	0 - 1 Spoon Sugar 0 - 1 ਚਮਚੀ ਸ਼ੱਕਰ
Rice / ਚੌਲ	Large Portion Daily ਰੋਜ਼ ਵੱਡਾ ਰਿੱਜਾ	Small Portion 2-3 Times Week / ਹਰ ਤੇ ਵਿੱਚ 2-3 ਵਾਰ ਛੋਟਾ ਰਿੱਜਾ
Activity / ਸਰਗਰਮੀ	Mostly Sitting ਜ਼ਿਆਦਾਤਰ ਬੈਠੇ ਰਹਿੰਦਾ	Walk 30 Minutes Daily ਰੋਜ਼ 30 ਮਿੰਟ ਸੈਰ ਕਰਨਾ
Snacks / ਨਾਸਤਾ	Fried & Sweets ਤਲੇ ਹੋਏ ਤੇ ਮਿਠਾਈ	Nuts, Fruits, Yogurt ਨਟਸ, ਫਲ, ਦਰੀ



Contact Heartlink on:
0300 102 4575



info@ealingheartgroup.co.uk