

भोजन वकारः चेतावनी संकेत र ल णह



जब भोजन वकार सु वातमै प हचान गर र उपचारमा जोड, तब नको ने सारिना धेरै ब छ। सैले, भोजन वकारका चेतावनी संकेतह बारे ेसचेत र जानकारी नु अ ज री छ।

भावना क र वहार संकेतह

- तौल घटाउने, खानेकुरा, लोरी, र डाइट त अ धक ान दने वा ने
- केही खानेकुराह खान अकार गन, र ायः सून खा समूहह (जैः काब हाइेट, बोसो आ द) हटाउने
- खाना खानेसमय वा खानासँग स त प र तह बाट जो गने बहाना बनाउने
- खानेकुरासँग स त अनौठा बानीह वकास गन
 - (जैः न त ममा खाना खाने, अ धक चपाउने, थालमा खाना मलाउने)
- साथीह र प हले रमाइलो लो ग त व धह बाट टाढा रहने, बढी एो र गो बे
- शरीरको आकार र बनावट त अ धक चा गन
- पको क थत कमजोरीह हेन ऐनामा आफूलाई बार ार हेन
- अै मूड डह ने

शारी रक संकेतह

- तौलमा उतारचढाव दे खने – ब ने वा घ ने दुबै पमा
- पेट दुे वा अस जलो महसुस ने
- म हनावारी अ नय मत ने
- ान के त गन गाे ने
- र वा अ परी णमा असामा न तजा दे खने
- उ भँदा च र लो
- बेहोस ने वा होस हराउने (सोप)
- सध चसो लो
- न ामा समा ने
- औँल्लाको जोन को मा थो भागमा का टएको वा घ सरको दाग दे खने (जानजानी बा ा गदा दे खने असर)
- दाँतमा समा दे खने
- छाला र कपाल सु ा ने, र नड च क ने वा कमजोर ने
- शरीरमा म सना रौं (लानुगो) दे खने
- शरीरको ताकत कमजोर ने
- छाला पङ्खो दे खने (धेरै ैगाजर खाँदा दे खने असर)
- हातखुा चसो ने, हातखुा मा दाग दे खने, वा खुा सु ने
- घाउ ढलो नको ने
- तरा णाली कमजोर ने

नड सु गन QR
कोड नि गनुहोस्:

