



ਤੁਹਾਡੇ ਕੈਂਸਰ ਦੇ ਜੋਖਮ ਨੂੰ ਘਟਾਉਣ ਲਈ ਸਰੀਰਕ ਗਤੀਵਿਧੀ



ਹਰ ਰੋਜ਼ ਸਰੀਰਕ ਤੌਰ 'ਤੇ ਸਰਗਰਮ ਰਹਿਣਾ ਤੁਹਾਡੀ ਸਿਹਤ ਅਤੇ ਤੰਦਰੁਸਤੀ ਲਈ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹੈ। ਇਹ ਤੁਹਾਨੂੰ ਸਿਹਤਮੰਦ ਵਜ਼ਨ ਬਣਾਈ ਰੱਖਣ ਵਿੱਚ ਵੀ ਮੱਦਦ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ, ਜੋ ਤੁਹਾਡੇ ਕੁੱਝ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੇ ਕੈਂਸਰ ਹੋਣ ਦੇ ਜੋਖਮ ਨੂੰ ਘਟਾਉਂਦਾ ਹੈ।

ਸਰੀਰਕ ਗਤੀਵਿਧੀ ਸਿਰਫ਼ ਕਸਰਤ ਕਰਨ ਨਾਲੋਂ ਕਿਤੇ ਵੱਧ ਹੈ। ਇਹ ਤੁਹਾਡੇ ਸਰੀਰ ਨੂੰ ਹਿਲਾਉਣ-ਚਲਾਉਣ ਅਤੇ ਹਰ ਰੋਜ਼ ਬੈਠਣ ਦੇ ਸਮੇਂ ਦੀ ਮਾਤਰਾ ਨੂੰ ਸੀਮਤ ਕਰਨ ਬਾਰੇ ਹੈ।

ਅਕਿਰਿਆਸ਼ੀਲ ਰਹਿਣ ਨਾਲ ਭਾਰ ਵਧ ਸਕਦਾ ਹੈ, ਜੋ ਅੰਤੜੀ, ਮਾਹਵਾਰੀ ਰੁਕਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਛਾਤੀ, ਗੁਰਦੇ, ਪੈਨਕ੍ਰੀਆਟਿਕ (ਪਾਚਨ ਗ੍ਰੰਥੀ), ਜਿਗਰ, ਐਂਡੋਮੈਟਰੀਅਲ ਅਤੇ ਭੋਜਨ ਨਾਲੀ ਦੇ ਕੈਂਸਰ ਸਮੇਤ ਕਈ ਕੈਂਸਰਾਂ ਨਾਲ ਜੁੜਿਆ ਹੋਇਆ ਹੈ। ਖੋਜ ਇਹ ਵੀ ਸੁਝਾਅ ਦਿੰਦੀ ਹੈ ਕਿ ਹਰ ਰੋਜ਼ ਲੰਬੇ ਸਮੇਂ ਤੱਕ ਬੈਠਣਾ ਕੈਂਸਰ ਦੀਆਂ ਕੁੱਝ ਕਿਸਮਾਂ ਹੋਣ ਦੇ ਤੁਹਾਡੇ ਜੋਖਮ ਨੂੰ ਵਧਾ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਮੈਨੂੰ ਕਿੰਨਾ ਕੁ ਕਿਰਿਆਸ਼ੀਲ ਹੋਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ?

ਆਪਣੇ ਕੈਂਸਰ ਹੋਣ, ਅਤੇ ਨਾਲ ਹੀ ਗੈਰ-ਸਿਹਤਮੰਦ ਭਾਰ ਵਧਣ ਦੇ ਖਤਰੇ ਨੂੰ ਘਟਾਉਣ ਲਈ, 18-64 ਸਾਲ ਦੀ ਉਮਰ ਦੇ ਬਾਲਗਾਂ ਨੂੰ ਹਰ ਹਫ਼ਤੇ 300 ਮਿੰਟ ਦਰਮਿਆਨੀ ਰਫ਼ਤਾਰ ਵਾਲੀ ਸਰੀਰਕ ਗਤੀਵਿਧੀ ਜਾਂ 150 ਮਿੰਟ ਦੀ ਤੀਬਰ ਰਫ਼ਤਾਰ ਵਾਲੀ ਸਰੀਰਕ ਗਤੀਵਿਧੀ ਕਰਨ ਦਾ ਟੀਚਾ ਰੱਖਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।

ਸਰੀਰਕ ਗਤੀਵਿਧੀ ਨੂੰ ਲਗਾਤਾਰ ਕੀਤੇ ਜਾਣ ਦੀ ਲੋੜ ਨਹੀਂ ਹੈ। ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਇੱਕ ਵਾਰ ਵਿੱਚ ਘੱਟੋ-ਘੱਟ 10 ਮਿੰਟਾਂ ਲਈ ਸਰਗਰਮ ਰਹਿੰਦੇ ਹੋ ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਇਸਨੂੰ ਆਪਣੇ ਰੋਜ਼ ਦੇ ਕੁੱਲ ਸਮੇਂ ਵਿੱਚ ਗਿਣ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਤੁਸੀਂ 60 ਮਿੰਟ ਦੀ ਦਰਮਿਆਨੀ ਰਫ਼ਤਾਰ ਵਾਲੀ ਸਰੀਰਕ ਗਤੀਵਿਧੀ ਨੂੰ ਪੂਰਾ ਕਰਨ ਲਈ ਦਿਨ ਵਿੱਚ ਤਿੰਨ ਵਾਰ 20 ਮਿੰਟਾਂ ਲਈ ਚੱਲ (ਤੁਰ) ਸਕਦੇ ਹੋ। ਦਿਨ ਭਰ ਜਿੰਨਾ ਸੰਭਵ ਹੋ ਸਕੇ ਤੁਰਨ-ਫਿਰਨ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰੋ। ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਬੈਠ ਕੇ ਬਹੁਤ ਸਾਰਾ ਸਮਾਂ ਬਿਤਾਉਂਦੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਨਿਯਮਿਤ ਤੌਰ 'ਤੇ ਉੱਠੋ ਅਤੇ ਤੁਰੋ-ਫਿਰੋ।

ਦਰਮਿਆਨੀ ਰਫ਼ਤਾਰ ਵਾਲੀ ਸਰੀਰਕ ਗਤੀਵਿਧੀ

ਦਰਮਿਆਨੀ ਰਫ਼ਤਾਰ ਵਾਲੀ ਸਰੀਰਕ ਗਤੀਵਿਧੀ ਦਿਲ ਦੀ ਧੜਕਣ ਅਤੇ ਸਾਹ ਲੈਣ ਦੀ ਰਫ਼ਤਾਰ ਵਿੱਚ ਮਾਮੂਲੀ ਵਾਧੇ ਦਾ ਕਾਰਨ ਬਣਦੀ ਹੈ। ਦਰਮਿਆਨੀ ਰਫ਼ਤਾਰ ਵਾਲੀ ਸਰੀਰਕ ਗਤੀਵਿਧੀ ਦੀਆਂ ਉਦਾਹਰਨਾਂ ਵਿੱਚ ਤੇਜ਼-ਤੇਜ਼ ਸੈਰ ਕਰਨਾ, ਘਾਹ ਕੱਟਣਾ, ਵੈਕਿਊਮ ਕਰਨਾ, ਸਾਈਕਲ ਚਲਾਉਣਾ, ਯੋਗਾ, ਪਾਈਲੇਟਸ, ਜਾਂ ਦਰਮਿਆਨੀ ਰਫ਼ਤਾਰ ਵਾਲੀ ਤੈਰਾਕੀ ਕਰਨਾ ਸ਼ਾਮਲ ਹੈ।

ਜ਼ੋਰਦਾਰ ਰਫ਼ਤਾਰ ਵਾਲੀ ਸਰੀਰਕ ਗਤੀਵਿਧੀ

ਜ਼ੋਰਦਾਰ ਰਫ਼ਤਾਰ ਵਾਲੀ ਸਰੀਰਕ ਗਤੀਵਿਧੀ ਤੁਹਾਡਾ 'ਦਮ ਪੱਟਦੀ' ਜਾਂ ਸਾਹ ਚੜ੍ਹਾਉਂਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਉਦੋਂ ਵਾਪਰਦੀ ਹੈ ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੀ ਦਿਲ ਦੀ ਧੜਕਣ ਦੀ ਵੱਧ ਤੋਂ ਵੱਧ ਦਰ ਦੇ 70 ਤੋਂ 80 ਪ੍ਰਤੀਸ਼ਤ 'ਤੇ ਕਸਰਤ ਕਰਦੇ ਹੋ। ਜ਼ੋਰਦਾਰ ਤੀਬਰਤਾ ਵਾਲੀ ਸਰੀਰਕ ਗਤੀਵਿਧੀ ਦੀਆਂ ਉਦਾਹਰਨਾਂ ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ: ਦੌੜਨਾ, ਐਰੋਬਿਕਸ,

ਫੁੱਟਬਾਲ, ਤੇਜ਼ ਸਾਈਕਲ ਚਲਾਉਣਾ, ਰੋਇੰਗ, ਸਰਕਟ ਸਿਖਲਾਈ, ਟੈਨਿਸ, ਬਾਸਕਟਬਾਲ, ਨੈੱਟਬਾਲ ਜਾਂ ਸੌਕਰ ਖੇਡਣਾ।

ਸਰੀਰਕ ਤੌਰ 'ਤੇ ਸਰਗਰਮ ਹੋਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਮੈਨੂੰ ਕੀ ਕਰਨ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ?

ਕੋਈ ਵੀ ਕਸਰਤ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰਨ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਆਪਣੇ ਡਾਕਟਰ ਜਾਂ ਸਿਹਤ-ਸੰਭਾਲ ਪੇਸ਼ੇਵਰ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰੋ, ਖ਼ਾਸ ਤੌਰ 'ਤੇ ਉਦੋਂ ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਹਾਲ ਹੀ ਵਿੱਚ ਕਦੇ ਕਸਰਤ ਨਹੀਂ ਕੀਤੀ ਹੈ, ਕੋਈ ਪੁਰਾਣੀ ਜਾਂ ਵਾਰ-ਵਾਰ ਹੋਣ ਵਾਲੀ ਸਿਹਤ ਸਮੱਸਿਆ ਹੈ ਜਾਂ ਗਰਭਵਤੀ, ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਦੁੱਧ ਚੁੰਘਾਉਂਦੇ ਹੋ ਜਾਂ ਕੋਈ ਬਜ਼ੁਰਗ ਹੋ।

ਸਰੀਰਕ ਗਤੀਵਿਧੀ ਅਤੇ ਸਿਹਤਮੰਦ ਵਜ਼ਨ ਬਰਕਰਾਰ ਰੱਖਣਾ

ਮੋਟਾਪਾ ਹੋਣ ਦੇ ਨਾਲ, ਮਰਦਾਂ ਲਈ 94 ਸੈਂਟੀਮੀਟਰ ਅਤੇ ਔਰਤਾਂ ਲਈ 80 ਸੈਂਟੀਮੀਟਰ ਤੋਂ ਵੱਧ ਦਾ ਲੱਕ ਹੋਣਾ, ਕੁੱਝ ਕੈਂਸਰ ਹੋਣ ਦੇ ਤੁਹਾਡੇ ਜੋਖਮ ਨੂੰ ਵਧਾਉਂਦਾ ਹੈ।

ਸਰੀਰ ਦੀ ਵਾਧੂ ਚਰਬੀ (ਖ਼ਾਸ ਕਰਕੇ ਲੱਕ ਅਤੇ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਅੰਗਾਂ ਦੇ ਆਲੇ-ਦੁਆਲੇ ਜ਼ਹਿਰੀਲੀ ਚਰਬੀ) ਸਰੀਰ ਵਿੱਚ ਵਧੇਰੇ ਰਸਾਇਣ ਅਤੇ ਹਾਰਮੋਨ ਛੱਡਣ ਦਾ ਕਾਰਨ ਬਣਦੀ ਹੈ, ਜਿਸ ਨਾਲ ਸੋਜ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਸੋਜਸ਼ ਹੋਣ ਦਾ ਮਤਲਬ ਇਹ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਕਿ ਤੁਹਾਡੇ ਸੈੱਲ ਸਹੀ ਢੰਗ ਨਾਲ ਨਹੀਂ ਤੋੜੇ ਜਾ ਸਕਦੇ ਅਤੇ ਅਸਧਾਰਨ ਬਣ ਸਕਦੇ ਹਨ, ਜੋ ਵਧੇਰੇ ਰਹਿੰਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਇੱਕ ਪੁੰਜ ਜਾਂ ਗੱਠ ਬਣ ਸਕਦੇ ਹਨ, ਜਿਸਨੂੰ ਟਿਊਮਰ ਕਿਹਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

ਸਰੀਰਕ ਤੌਰ 'ਤੇ ਸਰਗਰਮ ਰਹਿਣ ਨਾਲ ਤੁਹਾਨੂੰ ਸਿਹਤਮੰਦ ਵਜ਼ਨ ਬਰਕਰਾਰ ਰੱਖਣ ਵਿੱਚ ਮੱਦਦ ਮਿਲ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਆਪਣੇ ਭੋਜਨ ਅਤੇ ਸਰੀਰਕ ਗਤੀਵਿਧੀ ਦੇ ਸੁਮੇਲ ਨਾਲ ਇੱਕ ਸਿਹਤਮੰਦ ਸਰੀਰਕ ਵਜ਼ਨ ਨੂੰ ਬਰਕਰਾਰ ਰੱਖਣ ਦਾ ਟੀਚਾ ਰੱਖੋ।



ਸਰੀਰਕ ਗਤੀਵਿਧੀ ਲਈ ਦਿਸ਼ਾ-ਨਿਰਦੇਸ਼

ਆਸਟ੍ਰੇਲੀਆਈ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਇਹ ਸਮਝਣ ਵਿੱਚ ਮੱਦਦ ਕਰਨ ਲਈ ਕਿ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਕਿੰਨੀ ਕੁ ਸਰੀਰਕ ਗਤੀਵਿਧੀ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ, ਸਿਹਤ ਵਿਭਾਗ ਨੇ ਸਰੀਰਕ ਗਤੀਵਿਧੀ ਅਤੇ ਕਸਰਤ ਦਿਸ਼ਾ-ਨਿਰਦੇਸ਼ ਤਿਆਰ ਕੀਤੇ ਹਨ।

(5-17 ਸਾਲ) ਦੇ ਬੱਚਿਆਂ ਲਈ ਦਿਸ਼ਾ-ਨਿਰਦੇਸ਼ ਇਹ ਸਿਫ਼ਾਰਸ਼ ਕਰਦੇ ਹਨ:

- ਪ੍ਰਤੀ ਦਿਨ 60 ਮਿੰਟ ਜਾਂ ਇਸ ਤੋਂ ਵੱਧ ਦਰਮਿਆਨੀ ਤੋਂ ਜ਼ੋਰਦਾਰ ਸਰੀਰਕ ਗਤੀਵਿਧੀ
- ਕਈ ਘੰਟਿਆਂ ਦੀ ਹਲਕੀ ਸਰੀਰਕ ਗਤੀਵਿਧੀ
- ਹਫ਼ਤੇ ਵਿੱਚ ਘੱਟੋ-ਘੱਟ 3 ਦਿਨ ਜ਼ੋਰਦਾਰ ਗਤੀਵਿਧੀਆਂ ਅਤੇ ਭਾਰ ਚੁੱਕਣ/ਖਿੱਚ ਵਾਲੀਆਂ ਕਸਰਤਾਂ
- ਵਧੇਰੇ ਸਿਹਤ ਲਾਭਾਂ ਲਈ, ਬੈਠਣ ਦੇ ਸਮੇਂ ਨੂੰ ਵਧੀਕ ਸਰੀਰਕ ਗਤੀਵਿਧੀ ਕਰਨ ਨਾਲ ਬਦਲੋ
- ਜਿੰਨੀ ਵਾਰ ਹੋ ਸਕੇ ਬੈਠਣ ਦੇ ਲੰਬੇ ਸਮੇਂ ਨੂੰ ਭਾਗਾਂ ਵਿੱਚ ਵੰਡੋ
- ਬੈਠਣ ਵਾਲੇ ਮਨੋਰੰਜਨ ਸਕ੍ਰੀਨ ਸਮੇਂ ਨੂੰ ਪ੍ਰਤੀ ਦਿਨ 2 ਘੰਟਿਆਂ ਤੋਂ ਵੱਧ ਨਾ ਕਰੋ।

(18-64 ਸਾਲ) ਦੇ ਬਾਲਗਾਂ ਲਈ ਦਿਸ਼ਾ-ਨਿਰਦੇਸ਼ ਸਿਫ਼ਾਰਸ਼ ਕਰਦੇ ਹਨ:

- ਕੋਈ ਵੀ ਸਰੀਰਕ ਗਤੀਵਿਧੀ ਕਰਨਾ ਬਿਲਕੁਲ ਵੀ ਨਾ ਕਰਨ ਨਾਲੋਂ ਬਿਹਤਰ ਨਹੀਂ ਹੈ
- ਹਫ਼ਤੇ ਦੇ ਜ਼ਿਆਦਾਤਰ (ਤਰਜੀਹੀ ਤੌਰ 'ਤੇ ਸਾਰੇ) ਦਿਨਾਂ 'ਤੇ ਸਰਗਰਮ ਰਹੋ
- ਹਰ ਹਫ਼ਤੇ, ਇਕੱਠੇ:
 - > 150 ਤੋਂ 300 ਮਿੰਟ (2 ½ ਤੋਂ 5 ਘੰਟੇ) ਦਰਮਿਆਨੀ ਰਫ਼ਤਾਰ ਵਾਲੀ ਸਰੀਰਕ ਗਤੀਵਿਧੀ ਜਾਂ
 - > 75 ਤੋਂ 150 ਮਿੰਟ (1 ¼ ਤੋਂ 2 ½ ਘੰਟੇ) ਜ਼ੋਰਦਾਰ ਰਫ਼ਤਾਰ ਵਾਲੀ ਸਰੀਰਕ ਗਤੀਵਿਧੀ, ਜਾਂ
 - > ਦਰਮਿਆਨੀ ਅਤੇ ਜ਼ੋਰਦਾਰ ਗਤੀਵਿਧੀਆਂ ਦੋਵਾਂ ਦਾ ਬਰਾਬਰ ਦਾ ਸੁਮੇਲ।

- ਹਫ਼ਤੇ ਵਿੱਚ ਘੱਟੋ-ਘੱਟ 2 ਦਿਨ ਮਾਸਪੇਸ਼ੀਆਂ ਨੂੰ ਮਜ਼ਬੂਤ ਕਰਨ ਵਾਲੀਆਂ ਗਤੀਵਿਧੀਆਂ ਕਰੋ
- ਲੰਬੇ ਸਮੇਂ ਤੱਕ ਬੈਠ ਕੇ ਬਿਤਾਏ ਸਮੇਂ ਦੀ ਮਾਤਰਾ ਨੂੰ ਜਿੰਨ੍ਹਾਂ ਹੋ ਸਕੇ ਘੱਟ ਤੋਂ ਘੱਟ ਕਰੋ
- ਜੇ ਤੁਹਾਡੇ ਲਈ ਲੰਬੇ ਸਮੇਂ ਲਈ ਬੈਠਣਾ ਲਾਜ਼ਮੀ ਹੈ, ਤਾਂ ਇਸ ਨੂੰ ਜਿੰਨ੍ਹੇ ਹਿੱਸਿਆਂ ਵਿੱਚ ਕੀਤਾ ਜਾ ਸਕੇ ਵੰਡ ਕੇ ਕਰੋ।

65 ਸਾਲ ਤੋਂ ਵੱਧ ਉਮਰ ਦੇ ਬਾਲਗਾਂ ਲਈ, ਦਿਸ਼ਾ-ਨਿਰਦੇਸ਼ ਸਿਫ਼ਾਰਸ਼ ਕਰਦੇ ਹਨ:

- ਹਫ਼ਤੇ ਦੇ ਜ਼ਿਆਦਾਤਰ ਦਿਨਾਂ ਵਿੱਚ 30 ਮਿੰਟਾਂ ਲਈ ਦਰਮਿਆਨੀ ਰਫ਼ਤਾਰ 'ਤੇ ਸਰੀਰਕ ਤੌਰ 'ਤੇ ਸਰਗਰਮ ਰਹਿਣਾ।
- ਕਿਸੇ ਨਾ ਕਿਸੇ ਕਿਸਮ ਦੀ ਸਰੀਰਕ ਗਤੀਵਿਧੀ ਕਰੋ, ਭਾਵੇਂ ਤੁਹਾਡੀ ਉਮਰ, ਵਜ਼ਨ, ਸਿਹਤ ਸੰਬੰਧੀ ਚਿੰਤਾਵਾਂ ਜਾਂ ਯੋਗਤਾਵਾਂ ਕੁੱਝ ਵੀ ਹੋਣ
- ਹਰ ਰੋਜ਼ ਵੱਧ ਤੋਂ ਵੱਧ ਤਰੀਕਿਆਂ ਨਾਲ ਸਰਗਰਮ ਰਹੋ, ਕਈ ਕਿਸਮ ਦੀਆਂ ਸਰੀਰਕ ਗਤੀਵਿਧੀਆਂ ਕਰਦੇ ਹੋਏ ਜਿਸ ਵਿੱਚ ਤੰਦਰੁਸਤੀ, ਤਾਕਤ, ਸੰਤੁਲਨ ਅਤੇ ਲਚਕਤਾ ਸ਼ਾਮਲ ਹੁੰਦੀ ਹੈ।
- ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਸਰੀਰਕ ਗਤੀਵਿਧੀ ਕਰਨੀ ਬੰਦ ਕਰ ਦਿੱਤੀ ਹੈ, ਜਾਂ ਕੋਈ ਨਵੀਂ ਸਰੀਰਕ ਗਤੀਵਿਧੀ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰ ਰਹੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਉਸ ਪੱਧਰ ਤੋਂ ਸ਼ੁਰੂਆਤ ਕਰੋ ਜੋ ਆਸਾਨੀ ਨਾਲ ਨਜਿੱਠਣ ਯੋਗ ਹੋਵੇ ਅਤੇ ਇਸਨੂੰ ਹੌਲੀ-ਹੌਲੀ ਸਿਫ਼ਾਰਸ਼ ਕੀਤੀ ਮਾਤਰਾ, ਕਿਸਮ ਅਤੇ ਗਤੀਵਿਧੀ ਦੀ ਬਾਰੰਬਾਰਤਾ ਤੱਕ ਵਧਾਓ।
- ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਜੀਵਨਭਰ ਜ਼ੋਰਦਾਰ ਸਰੀਰਕ ਗਤੀਵਿਧੀ ਕਰਨ ਦਾ ਆਨੰਦ ਮਾਣਦੇ ਰਹੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਬਾਅਦ ਦੇ ਜੀਵਨ ਵਿੱਚ ਤੁਹਾਡੀ ਸਮਰੱਥਾ ਦੇ ਅਨੁਕੂਲ ਇਸ ਨੂੰ ਕਰਨਾ ਜਾਰੀ ਰੱਖ ਸਕਦੇ ਹੋ, ਬਸ਼ਰਤਿ ਸਿਫ਼ਾਰਸ਼ ਕੀਤੀਆਂ ਸੁਰੱਖਿਆ ਪ੍ਰਕਿਰਿਆਵਾਂ ਅਤੇ ਦਿਸ਼ਾ-ਨਿਰਦੇਸ਼ਾਂ ਦੀ ਪਾਲਣਾ ਕੀਤੀ ਜਾਵੇ।

ਹਵਾਲੇ

1. ਵਰਲਡ ਕੈਂਸਰ ਰਿਸਰਚ ਫੰਡ /ਅਮਰੀਕਨ ਇੰਸਟੀਚਿਊਟ ਫਾਰ ਕੈਂਸਰ ਰਿਸਰਚ। ਖੁਰਾਕ, ਪੋਸ਼ਟਿਕਤਾ, ਸਰੀਰਕ ਗਤੀਵਿਧੀ ਅਤੇ ਕੈਂਸਰ: ਇੱਕ ਗਲੋਬਲ ਨਜ਼ਰੀਆ ਲਗਾਤਾਰ ਅੱਪਡੇਟ ਕੀਤੀ ਜਾ ਰਹੀ ਪ੍ਰੋਜੈਕਟ ਮਾਹਿਰ ਰਿਪੋਰਟ 2018. 2. Baade, P.D., Meng, X., Sinclair, C. and P. Youl. 2012 ਆਸਟ੍ਰੇਲੀਆ ਵਿੱਚ ਬਿਹਤਰ ਖੁਰਾਕ ਅਤੇ ਸਰੀਰਕ ਗਤੀਵਿਧੀ ਦੁਆਰਾ ਰੋਕਥਾਮਯੋਗ ਕੈਂਸਰਾਂ ਦੇ ਭਵਿੱਖ ਦੇ ਬੋਝ ਦਾ ਅੰਦਾਜ਼ਾ ਲਗਾਉਣਾ। ਮੈਡ ਜੇ ਐਸਟ . 196(5):337-40. 3 ਕੈਂਸਰ ਕੌਂਸਲ ਆਸਟ੍ਰੇਲੀਆ 2021 ਰਾਸ਼ਟਰੀ ਕੈਂਸਰ ਰੋਕਥਾਮ ਨੀਤੀ: ਕੈਂਸਰ ਅਤੇ ਵਜ਼ਨ, ਪੋਸ਼ਟਿਕਤਾ ਅਤੇ ਸਰੀਰਕ ਗਤੀਵਿਧੀ ਵਿਚਕਾਰ ਸੰਬੰਧ https://wiki.cancer.org.au/policy/Obesity/Links_between_cancer_and_weight,_nutrition_and_physical_activity (4 ਨਵੰਬਰ, 2021 ਤੱਕ ਪਹੁੰਚ ਕੀਤੀ ਗਈ)।