

मेरी खेल यात्रा

मेरा शरीर . मेरी ट्रेनिंग . मेरी बढ़त



SIMPLY
SPORT



की डायरी

इस डायरी का उपयोग करना बहुत आसान है



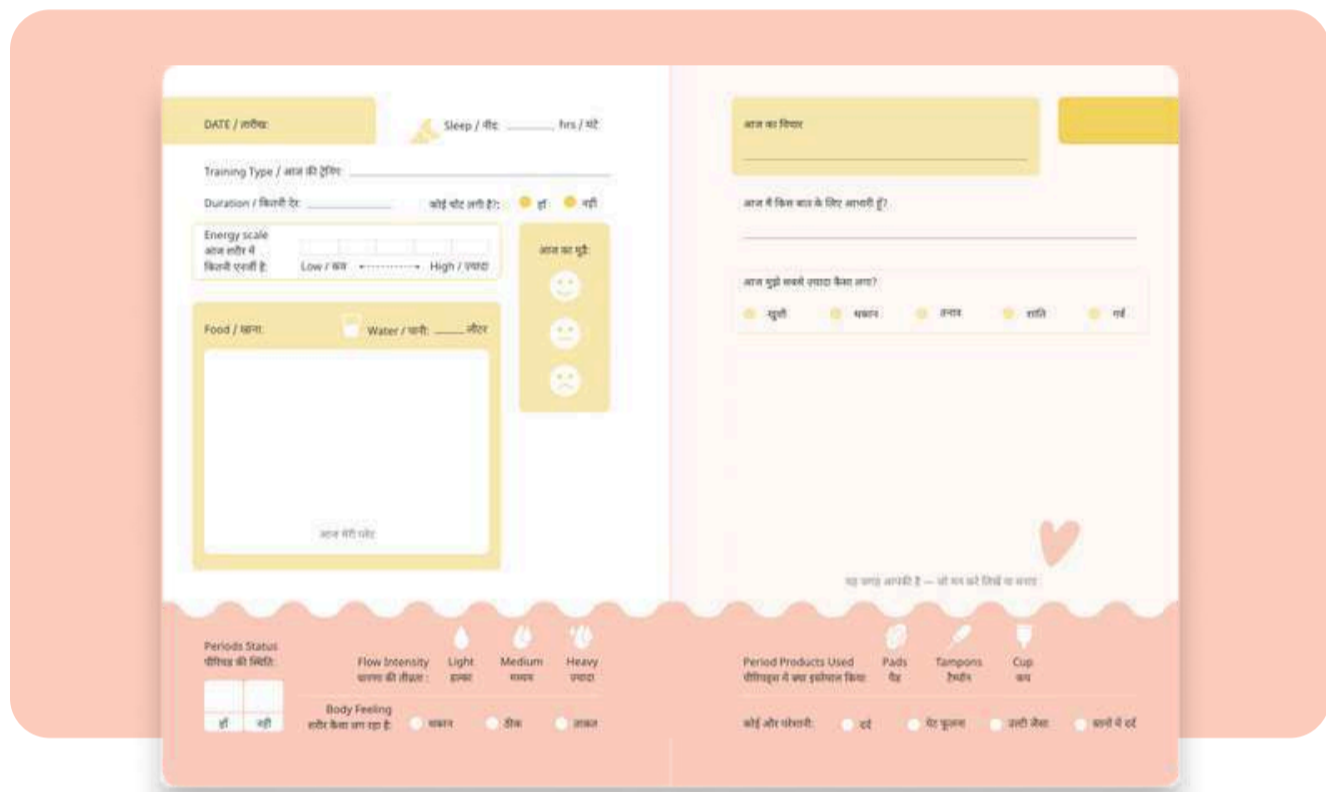
How to Use This Journal

दिन-प्रतिदिन के ट्रैकिंग:

हर दिन अपनी ट्रेनिंग, पोषण, और भावनाओं को ट्रैक करें। यह आपको अपनी प्रगति देखने में मदद करेगा।

लक्ष्य सेटिंग:

अपनी व्यक्तिगत लक्ष्य निर्धारित करें और उन्हें पूरा करने के लिए योजनाएं बनाएं।

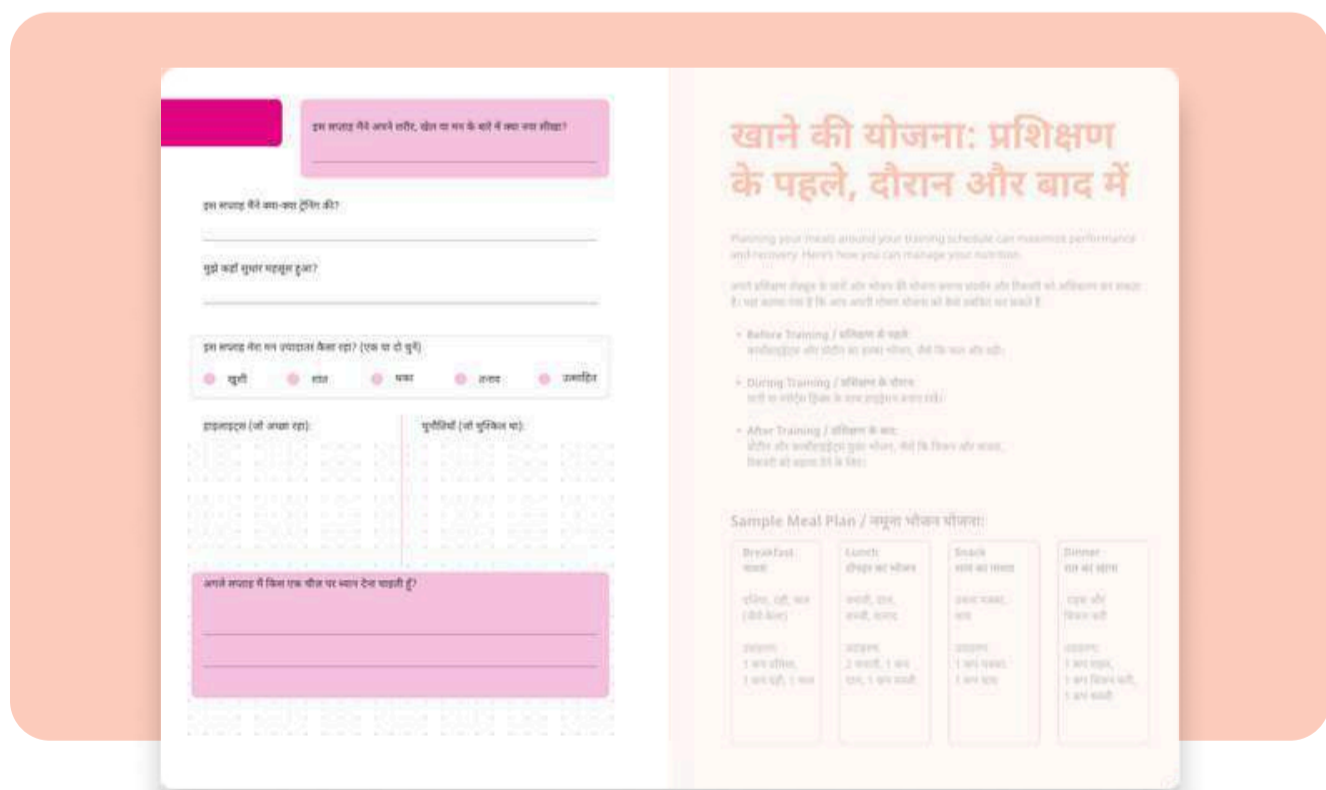


साप्ताहिक समीक्षा:

हर हफ्ते अपनी प्रगति का अवलोकन करें। यह जानने में मदद करेगा कि आपने क्या सीखा और किसमें सुधार की जरूरत है।

मेरा मासिक ट्रैकर:

इस हिस्से में अपना एक आसान पर्सनल ट्रैकर बनाओ और उससे जुड़ी तारीखों पर खुद निशान लगाओ।



संसाधन:

डायरी के अंत में आपको सहायता प्राप्त करने के लिए संसाधन और संपर्क जानकारी मिलेगी।

स्वागत संदेश

महिला स्वास्थ्य पहल – सिम्पली स्पोर्ट्स फ़ाउंडेशन

प्रिय एथलीट,

सिम्पली स्पोर्ट्स फ़ाउंडेशन की महिला स्वास्थ्य पहल की ओर से हम आपका “मेरी खेल यात्रा” में हार्दिक स्वागत करते हैं।

यह पहल इसलिए शुरू की गई है ताकि महिला एथलीट अपने शरीर, ट्रेनिंग (Training) और मानसिक भलाई (Mental Well-being) को बेहतर तरीके से समझ सकें और अपनी खेल यात्रा में आत्मविश्वास के साथ आगे बढ़ सकें।

हम मानते हैं कि एक एथलीट के लिए शारीरिक और मानसिक स्वास्थ्य दोनों ही समान रूप से महत्वपूर्ण हैं। इसी सोच के साथ यह डायरी तैयार की गई है, ताकि आप अपने प्रशिक्षण (Training), पोषण (Nutrition), भावनाओं और शरीर में होने वाले बदलावों को नियमित रूप से ट्रैक कर सकें।

यह डायरी केवल लिखने के लिए नहीं है, बल्कि यह आपको:

- अपने शरीर को समझने
- अपनी ज़रूरतों को पहचानने
- और अपनी ट्रेनिंग को बेहतर ढंग से अपनाने

में मदद करेगी।

हम आपसे आग्रह करते हैं कि इस डायरी का उपयोग ईमानदारी और नियमितता के साथ करें। आपकी मेहनत, अनुशासन और आत्म-जागरूकता ही आपकी सबसे बड़ी ताकत हैं।

यह आपकी खेल यात्रा का एक छोटा लेकिन महत्वपूर्ण कदम है। हम इस सफ़र में आपके साथ हैं और आपके हर प्रयास का समर्थन करते हैं।

आपकी सफलता की कामना के साथ,
सिम्पली स्पोर्ट्स फ़ाउंडेशन टीम



टूल्स का उपयोग कैसे करें

How to Use the Tools

Period Tracker / पीरियड ट्रैकर:

Importance of Menstrual Tracking / मासिक धर्म ट्रैकिंग का महत्व

- Understand Your Cycle / अपने चक्र को समझें: अपने मासिक धर्म के पहले दिन से लेकर अगले मासिक धर्म के पहले दिन तक के दिनों को ट्रैक करें। इससे आपको अपने चक्र की लंबाई और नियमितता का पता चलेगा।
- Track PMS Symptoms / पीएमएस लक्षणों का रिकॉर्ड रखें: अपने प्रत्येक मासिक धर्म से पहले और दौरान होने वाले लक्षणों जैसे पेट में दर्द, मूड स्विंग्स, और अन्य लक्षणों को नोट करें।
- Record Bleeding Levels / ब्लीडिंग स्तर को रिकॉर्ड करें: हल्की, मध्यम या भारी ब्लीडिंग को समझने के लिए, आप कितने पैड, टैम्पोन या अन्य पीरियड प्रोडक्ट्स का उपयोग कर रहे हैं, इसे लिखें।
- Track Spotting and Unusual Bleeding / स्पॉटिंग और असामान्य ब्लीडिंग को ट्रैक करें: अगर आपको दो पीरियड्स के बीच किसी भी प्रकार की स्पॉटिंग या असामान्य ब्लीडिंग होती है, तो इसे रिकॉर्ड करें। यह भविष्य में डॉक्टर से परामर्श करने में मदद कर सकता है।
- Observe Patterns in Performance and Injuries / प्रदर्शन और चोट के पैटर्न का अवलोकन करें: देखें कि क्या आपके प्रदर्शन में कोई गिरावट या चोट लगने की संभावना आपके पीरियड्स के समय से संबंधित है। यह आपको अपनी ट्रेनिंग और रिकवरी की योजना बनाने में मदद कर सकता है।

Daily Food Log / डेली फूड लॉग:

- Log Your Daily Food Intake / रोजाना कितनी एक्सरसाइज की, लिखें जो भोजन आप दिनभर में खाते हैं, उसे लिखें। इससे आपको यह समझने में मदद मिलेगी कि क्या आप सभी आवश्यक पोषक तत्वों को सही मात्रा में ले रहे हैं या नहीं।
- खाद्य पदार्थों और प्रदर्शन का संबंध (Food and Performance Relationship): ध्यान दें कि क्या कोई खास भोजन आपके प्रदर्शन को बेहतर या खराब कर रहा है। इससे आप अपने डाइट को बेहतर तरीके से प्लान कर सकते हैं।

Exercise Log / एक्सरसाइज लॉग:

- Log Your Daily Exercise / रोजाना कितनी एक्सरसाइज की, लिखें दिनभर में की गई एक्सरसाइज का रिकॉर्ड रखें। यह आपको यह जानने में मदद करेगा कि किस प्रकार की एक्सरसाइज आपके लिए सबसे ज्यादा फायदेमंद है।
- Fitness and Periods Relationship / फिटनेस और पीरियड्स का संबंध: देखें कि क्या आपके पीरियड्स के दौरान आपकी एक्सरसाइज में कोई बदलाव होता है। इस जानकारी से आप अपने पीरियड्स के दौरान अपनी एक्सरसाइज रूटीन को एडजस्ट कर सकते हैं।

Yearly Tracking Sheet / वार्षिक ट्रैकिंग शीट:

- Mark Period and Competition Dates / मासिक धर्म और प्रतियोगिता तिथियों को चिह्नित करें अपनी वार्षिक ट्रैकिंग शीट का उपयोग करके, महीने और तारीखों को देखें और अपने पीरियड्स के दिनों को सर्कल करें।
- Competition Dates / प्रतियोगिता की तिथियाँ भी चिह्नित करें: महत्वपूर्ण प्रतियोगिता की तारीखों को भी चिह्नित करें ताकि आप अपने प्रशिक्षण और प्रदर्शन को इन तिथियों के साथ समन्वयित कर सकें।
- Preparation / प्रस्तावना: इस ट्रैकिंग से आपको पीरियड्स और प्रतियोगिता के दिनों के बीच समन्वय स्थापित करने में मदद मिलेगी, जिससे आप बेहतर तैयारी कर सकते हैं।

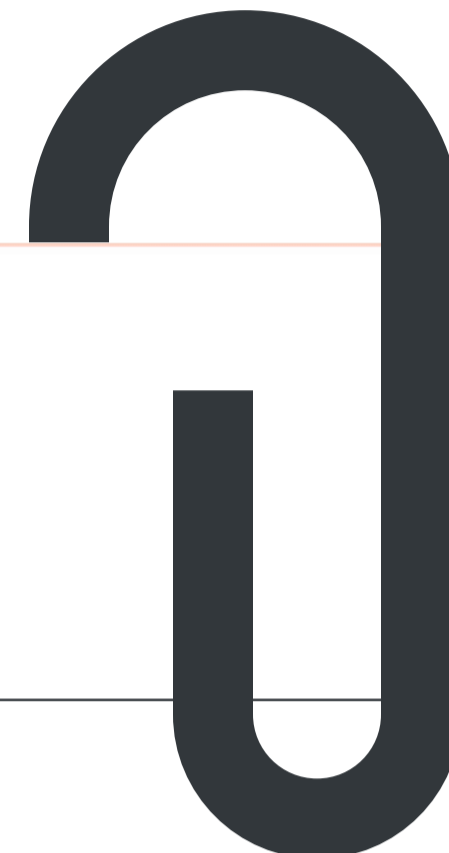
Appointment Schedule / अपॉइंटमेंट शेड्यूल:

Appointments with Physio, Nutritionist, Coach, and Masseur / फिजियो, न्यूट्रिशनिस्ट, कोच और मसाज थेरेपिस्ट के साथ अपॉइंटमेंट

- | | |
|--|--|
| <ul style="list-style-type: none">• Physio / फिजियोथेरेपिस्ट: अपनी चोटों और रिकवरी की प्रगति को रिकॉर्ड करें।• Nutritionist / न्यूट्रिशनिस्ट: अपनी डाइट और प्रदर्शन के लिए सुझाव और समायोजन नोट करें।• Coach / कोच: अपनी ट्रेनिंग के फीडबैक और बदलावों को लिखें। | <ul style="list-style-type: none">• Masseur / मसाज थेरेपिस्ट: मसाज सत्र और फोकस क्षेत्रों को लॉग करें।• Sports Psychologist / स्पोर्ट्स साइकोलॉजिस्ट: मानसिक स्थिति और प्रदर्शन पर सुझाव और विचार रिकॉर्ड करें।• Review Journey / यात्रा की समीक्षा: इन अपॉइंटमेंट्स का उपयोग आपके स्वास्थ्य और प्रदर्शन को बेहतर ढंग से समझने के लिए करें और अपनी प्रगति को ट्रैक करें। |
|--|--|

मेरा 3 महीने का गोल

My 3 Month Goal



मेरा गोल (सिर्फ एक)

अगले 3 महीनों में मैं इस चीज़ में बेहतर बनना चाहती हूँ:

मैं ये गोल क्यों चाहती हूँ

इससे मुझे अच्छा लगता है / मुझे मदद मिलती है:

“गोल पूरा हो गया” का मतलब

3 महीने बाद मैं कह सकती हूँ:

मैंने पूरी कोशिश की

मैंने इसे बार-बार किया

मैंने हार नहीं मानी

हर महीने मैं क्या करूँगी

पहला महीना

मैं शुरुआत करूँगी:

दूसरा महीना

मैं इसे जारी रखूँगी:

तीसरा महीना

मैं इसे और अच्छा करने की कोशिश करूँगी:

मेरा वादा (सिर्फ एक)

मैं कोशिश करूँगी कि:

मैं कोशिश करती हूँ,
यही मेरी जीत है



DATE / तारीख:



Sleep / नींद: _____ hrs / घंटे

Training Type / आज की ट्रेनिंग: _____

Duration / कितनी देर: _____

कोई चोट लगी है?:



हाँ



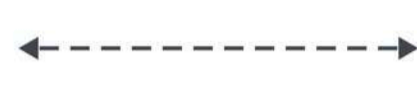
नहीं

Energy scale

आज शरीर में

कितनी एनर्जी है:

Low / कम



High / ज़्यादा

आज का मूडै:



Food / खाना:



Water / पानी: _____ लीटर

आज मेरी प्लेट

Periods Status

पीरियड की स्थिति:

हाँ

नहीं

Flow Intensity

धारणा की तीव्रता :



Light

हल्का



Medium

मध्यम



Heavy

ज़्यादा

Body Feeling

शरीर कैसा लग रहा है:



थकान



ठीक



ताक़त

आज का विचार

दिन 1 / सप्ताह 1

आज मैं किस बात के लिए आभारी हूँ?

आज मुझे सबसे ज़्यादा कैसा लगा?

खुशी थकान तनाव शांति गर्व

यह जगह आपकी है — जो मन करे लिखें या बनाएं



Period Products Used
पीरियड्स में क्या इस्तेमाल किया:

Pads
पैड



Tampons
टैम्पॉन



Cup
कप

कोई और परेशानी: दर्द पेट फूलना उल्टी जैसा स्तनों में दर्द

DATE / तारीख:



Sleep / नींद: _____ hrs / घंटे

Training Type / आज की ट्रेनिंग: _____

Duration / कितनी देर: _____

कोई चोट लगी है?:



हाँ



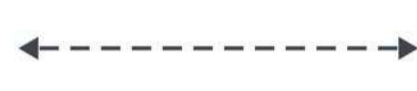
नहीं

Energy scale

आज शरीर में

कितनी एनर्जी है:

Low / कम



High / ज़्यादा

आज का मूडै:



Food / खाना:



Water / पानी: _____ लीटर

आज मेरी प्लेट

Periods Status

पीरियड की स्थिति:

हाँ

नहीं

Flow Intensity

धारणा की तीव्रता :



Light

हल्का



Medium

मध्यम



Heavy

ज़्यादा

Body Feeling

शरीर कैसा लग रहा है:



थकान



ठीक



ताक़त

आज का विचार

दिन 2 / सप्ताह 1

आज मैं किस बात के लिए आभारी हूँ?

आज मुझे सबसे ज़्यादा कैसा लगा?

खुशी थकान तनाव शांति गर्व

यह जगह आपकी है — जो मन करे लिखें या बनाएं



Period Products Used
पीरियड्स में क्या इस्तेमाल किया:

Pads
पैड



Tampons
टैम्पॉन



Cup
कप

कोई और परेशानी: दर्द पेट फूलना उल्टी जैसा स्तनों में दर्द

DATE / तारीख:



Sleep / नींद: _____ hrs / घंटे

Training Type / आज की ट्रेनिंग: _____

Duration / कितनी देर: _____

कोई चोट लगी है?:



हाँ



नहीं

Energy scale

आज शरीर में

कितनी एनर्जी है:

Low / कम



High / ज़्यादा

आज का मूडै:



Food / खाना:



Water / पानी: _____ लीटर

आज मेरी प्लेट

Periods Status

पीरियड की स्थिति:

हाँ

नहीं

Flow Intensity

धारणा की तीव्रता :



Light

हल्का



Medium

मध्यम



Heavy

ज़्यादा

Body Feeling

शरीर कैसा लग रहा है:



थकान



ठीक



ताक़त

आज का विचार

दिन 3 / सप्ताह 1

आज मैं किस बात के लिए आभारी हूँ?

आज मुझे सबसे ज़्यादा कैसा लगा?

खुशी थकान तनाव शांति गर्व

यह जगह आपकी है — जो मन करे लिखें या बनाएं



Period Products Used
पीरियड्स में क्या इस्तेमाल किया:

Pads
पैड



Tampons
टैम्पॉन



Cup
कप

कोई और परेशानी: दर्द पेट फूलना उल्टी जैसा स्तनों में दर्द

DATE / तारीख:



Sleep / नींद: _____ hrs / घंटे

Training Type / आज की ट्रेनिंग: _____

Duration / कितनी देर: _____

कोई चोट लगी है?:



हाँ



नहीं

Energy scale

आज शरीर में

कितनी एनर्जी है:

Low / कम



High / ज़्यादा

आज का मूडै:



Food / खाना:



Water / पानी: _____ लीटर

आज मेरी प्लेट

Periods Status

पीरियड की स्थिति:

हाँ

नहीं

Flow Intensity

धारणा की तीव्रता :



Light

हल्का



Medium

मध्यम



Heavy

ज़्यादा

Body Feeling

शरीर कैसा लग रहा है:



थकान



ठीक



ताक़त

आज का विचार

दिन 4 / सप्ताह 1

आज मैं किस बात के लिए आभारी हूँ?

आज मुझे सबसे ज़्यादा कैसा लगा?

खुशी थकान तनाव शांति गर्व

यह जगह आपकी है — जो मन करे लिखें या बनाएं



Period Products Used
पीरियड्स में क्या इस्तेमाल किया:
Pads
पैड



Tampons
टैम्पॉन



Cup
कप

कोई और परेशानी: दर्द पेट फूलना उल्टी जैसा स्तनों में दर्द

DATE / तारीख:



Sleep / नींद: _____ hrs / घंटे

Training Type / आज की ट्रेनिंग: _____

Duration / कितनी देर: _____

कोई चोट लगी है?:



हाँ



नहीं

Energy scale

आज शरीर में

कितनी एनर्जी है:

Low / कम



High / ज़्यादा

आज का मूडै:



Food / खाना:



Water / पानी: _____ लीटर

आज मेरी प्लेट

Periods Status

पीरियड की स्थिति:

<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
हाँ	नहीं

Flow Intensity

धारणा की तीव्रता :



Light

हल्का



Medium

मध्यम



Heavy

ज़्यादा

Body Feeling

शरीर कैसा लग रहा है:



थकान



ठीक



ताक़त

आज का विचार

दिन 5 / सप्ताह 1

आज मैं किस बात के लिए आभारी हूँ?

आज मुझे सबसे ज़्यादा कैसा लगा?

खुशी थकान तनाव शांति गर्व

यह जगह आपकी है — जो मन करे लिखें या बनाएं



Period Products Used
पीरियड्स में क्या इस्तेमाल किया:

Pads
पैड



Tampons
टैम्पॉन



Cup
कप

कोई और परेशानी: दर्द पेट फूलना उल्टी जैसा स्तनों में दर्द

DATE / तारीख:



Sleep / नींद: _____ hrs / घंटे

Training Type / आज की ट्रेनिंग: _____

Duration / कितनी देर: _____

कोई चोट लगी है?:



हाँ



नहीं

Energy scale

आज शरीर में

कितनी एनर्जी है:

Low / कम



High / ज़्यादा

आज का मूडै:



Food / खाना:



Water / पानी: _____ लीटर

आज मेरी प्लेट

Periods Status

पीरियड की स्थिति:

<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
हाँ	नहीं

Flow Intensity

धारणा की तीव्रता :



Light

हल्का



Medium

मध्यम



Heavy

ज़्यादा

Body Feeling

शरीर कैसा लग रहा है:



थकान



ठीक



ताक़त

आज का विचार

दिन 6 / सप्ताह 1

आज मैं किस बात के लिए आभारी हूँ?

आज मुझे सबसे ज़्यादा कैसा लगा?

खुशी थकान तनाव शांति गर्व

यह जगह आपकी है — जो मन करे लिखें या बनाएं



Period Products Used
पीरियड्स में क्या इस्तेमाल किया:
Pads
पैड



Tampons
टैम्पॉन



Cup
कप

कोई और परेशानी: दर्द पेट फूलना उल्टी जैसा स्तनों में दर्द

DATE / तारीख:



Sleep / नींद: _____ hrs / घंटे

Training Type / आज की ट्रेनिंग: _____

Duration / कितनी देर: _____

कोई चोट लगी है?:



हाँ



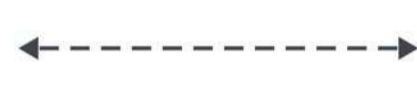
नहीं

Energy scale

आज शरीर में

कितनी एनर्जी है:

Low / कम



High / ज़्यादा

आज का मूडै:



Food / खाना:



Water / पानी: _____ लीटर

आज मेरी प्लेट

Periods Status

पीरियड की स्थिति:

हाँ

नहीं

Flow Intensity

धारणा की तीव्रता :



Light

हल्का



Medium

मध्यम



Heavy

ज़्यादा

Body Feeling

शरीर कैसा लग रहा है:



थकान



ठीक



ताक़त

आज का विचार

दिन 7 / सप्ताह 1

आज मैं किस बात के लिए आभारी हूँ?

आज मुझे सबसे ज़्यादा कैसा लगा?

खुशी थकान तनाव शांति गर्व

यह जगह आपकी है — जो मन करे लिखें या बनाएं



Period Products Used
पीरियड्स में क्या इस्तेमाल किया:
Pads
पैड



Tampons
टैम्पॉन



Cup
कप

कोई और परेशानी: दर्द पेट फूलना उल्टी जैसा स्तनों में दर्द

सप्ताह 1

इस सप्ताह मैंने अपने शरीर, खेल या मन के बारे में क्या नया सीखा?

इस सप्ताह मैंने क्या-क्या ट्रेनिंग की?

मुझे कहाँ सुधार महसूस हुआ?

इस सप्ताह मेरा मन ज़्यादातर कैसा रहा? (एक या दो चुनें)

खुशी शांत थका तनाव उत्साहित

हाइलाइट्स (जो अच्छा रहा):

चुनौतियाँ (जो मुश्किल था):

अगले सप्ताह मैं किस एक चीज़ पर ध्यान देना चाहती हूँ?

पीरियड्स – मेरे शरीर में क्या हो रहा है?

Periods – what is happening in my body?

पीरियड्स क्या होते हैं?

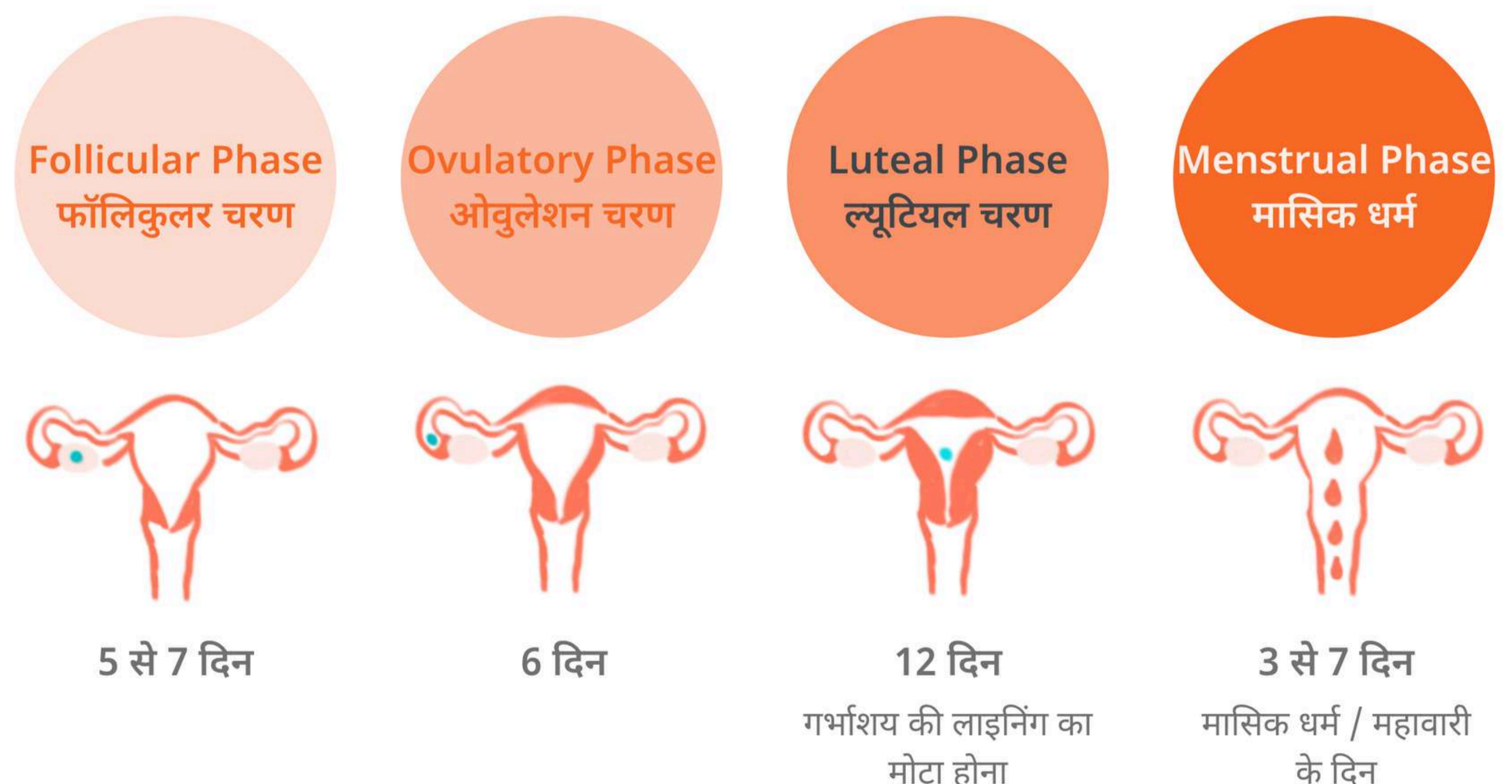
पीरियड्स शरीर की एक सामान्य प्रक्रिया है। हर महीने शरीर प्रेगनेंसी के लिए तैयार होता है। जब प्रेगनेंसी नहीं होती, तो गर्भाशय की अंदर की परत खून के रूप में बाहर निकलती है। इसे ही पीरियड्स कहते हैं।

पीरियड्स आमतौर पर 3 से 7 दिन तक रहते हैं।

खिलाड़ियों के लिए पीरियड्स सिर्फ खून आना नहीं होता। इस समय शरीर में होने वाले बदलाव इन चीजों को प्रभावित कर सकते हैं:

- शरीर की एनर्जी
- मूड और मन
- ताकत और स्टैमिना
- नींद और थकान
- भूख और खाने की इच्छा

हर लड़की का अनुभव अलग होता है।
पीरियड्स में जैसा भी महसूस हो, वह नॉर्मल है।



पीरियड्स का पूरा चक्र

पीरियड्स सिर्फ कुछ दिनों का नहीं होता, पूरा महीना शरीर में बदलाव चलता रहता है। इसे मासिक चक्र कहते हैं। इसके चार हिस्से होते हैं:

- पीरियड्स के दिन – शरीर थोड़ा थका हुआ लग सकता है
- पीरियड्स के बाद के दिन – धीरे-धीरे एनर्जी बढ़ती है
- बीच के दिन – ताकत और कॉन्फिडेंस ज़्यादा महसूस हो सकता है
- पीरियड्स से पहले के दिन – थकान, सूजन या चिड़चिड़ापन हो सकता है

इन बदलावों को समझने से हमें पता चलता है कि हमारा शरीर कब कैसा महसूस करता है।

मेरा शरीर, मेरी समझ

भाग 1: अपने बारे में सोचें (10 मिनट)

निर्देश:

पिछले 2-3 महीनों को याद करें और नीचे दिए गए सवालों के जवाब दें:

पीरियड्स के दौरान मेरा शरीर ज़्यादातर ऐसा महसूस करता है:

- थका हुआ ठीक-ठाक मज़बूत पता नहीं / ध्यान नहीं दिया

पीरियड्स में मेरे शरीर में एक बदलाव जो मैं महसूस करती हूँ:

पीरियड्स में मेरे मन या मूड में एक बदलाव:

पीरियड्स में ट्रेनिंग:

- आसान लगती है वैसी ही लगती है मुश्किल लगती है हर बार अलग होती है

भाग 2: ट्रेनिंग से जोड़कर देखें

निर्देश:

पिछले 2-3 महीनों को याद करें और नीचे दिए गए वाक्य पूरे करें

पीरियड्स में मेरे शरीर को ज़्यादा ज़रूरत होती है:

आराम खाना पानी सपोर्ट अभी समझ रही हूँ

एक चीज़ जो पीरियड्स में मेरी ट्रेनिंग को आसान बनाती है:

एक बात जो मैं चाहती हूँ कि मेरा कोच या परिवार मेरे पीरियड्स के बारे में समझे:

पीरियड्स कोई कमज़ोरी नहीं है। अपने शरीर को समझना मुझे बेहतर ट्रेनिंग करने और अपना ख्याल रखने में मदद करता है।

DATE / तारीख:



Sleep / नींद: _____ hrs / घंटे

Training Type / आज की ट्रेनिंग: _____

Duration / कितनी देर: _____

कोई चोट लगी है?:



हाँ



नहीं

Energy scale

आज शरीर में

कितनी एनर्जी है:

Low / कम



High / ज़्यादा

आज का मूडै:



Food / खाना:



Water / पानी: _____ लीटर

आज मेरी प्लेट

Periods Status

पीरियड की स्थिति:

<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
हाँ	नहीं

Flow Intensity

धारणा की तीव्रता :



Light

हल्का



Medium

मध्यम



Heavy

ज़्यादा

Body Feeling

शरीर कैसा लग रहा है:



थकान



ठीक



ताक़त

आज का विचार

दिन 1 / सप्ताह 2

आज मैं किस बात के लिए आभारी हूँ?

आज मुझे सबसे ज़्यादा कैसा लगा?

खुशी थकान तनाव शांति गर्व

यह जगह आपकी है — जो मन करे लिखें या बनाएं



Period Products Used
पीरियड्स में क्या इस्तेमाल किया:
Pads
पैड



Tampons
टैम्पॉन



Cup
कप

कोई और परेशानी: दर्द पेट फूलना उल्टी जैसा स्तनों में दर्द

DATE / तारीख:



Sleep / नींद: _____ hrs / घंटे

Training Type / आज की ट्रेनिंग: _____

Duration / कितनी देर: _____

कोई चोट लगी है?:



हाँ



नहीं

Energy scale

आज शरीर में

कितनी एनर्जी है:

Low / कम



High / ज़्यादा

आज का मूडै:



Food / खाना:



Water / पानी: _____ लीटर

आज मेरी प्लेट

Periods Status

पीरियड की स्थिति:

हाँ

नहीं

Flow Intensity

धारणा की तीव्रता :



Light

हल्का



Medium

मध्यम



Heavy

ज़्यादा

Body Feeling

शरीर कैसा लग रहा है:



थकान



ठीक



ताक़त

आज का विचार

दिन 2 / सप्ताह 2

आज मैं किस बात के लिए आभारी हूँ?

आज मुझे सबसे ज़्यादा कैसा लगा?

खुशी थकान तनाव शांति गर्व

यह जगह आपकी है — जो मन करे लिखें या बनाएं



Period Products Used
पीरियड्स में क्या इस्तेमाल किया:
Pads
पैड



Tampons
टैम्पॉन



Cup
कप

कोई और परेशानी: दर्द पेट फूलना उल्टी जैसा स्तनों में दर्द

DATE / तारीख:



Sleep / नींद: _____ hrs / घंटे

Training Type / आज की ट्रेनिंग: _____

Duration / कितनी देर: _____

कोई चोट लगी है?:



हाँ



नहीं

Energy scale

आज शरीर में

कितनी एनर्जी है:

Low / कम



High / ज़्यादा

आज का मूडै:



Food / खाना:



Water / पानी: _____ लीटर

आज मेरी प्लेट

Periods Status

पीरियड की स्थिति:

हाँ

नहीं

Flow Intensity

धारणा की तीव्रता :



Light

हल्का



Medium

मध्यम



Heavy

ज़्यादा

Body Feeling

शरीर कैसा लग रहा है:



थकान



ठीक



ताक़त

आज का विचार

दिन 3 / सप्ताह 2

आज मैं किस बात के लिए आभारी हूँ?

आज मुझे सबसे ज़्यादा कैसा लगा?

खुशी थकान तनाव शांति गर्व

यह जगह आपकी है — जो मन करे लिखें या बनाएं



Period Products Used
पीरियड्स में क्या इस्तेमाल किया:

Pads
पैड



Tampons
टैम्पॉन



Cup
कप

कोई और परेशानी: दर्द पेट फूलना उल्टी जैसा स्तनों में दर्द

DATE / तारीख:



Sleep / नींद: _____ hrs / घंटे

Training Type / आज की ट्रेनिंग: _____

Duration / कितनी देर: _____

कोई चोट लगी है?:



हाँ



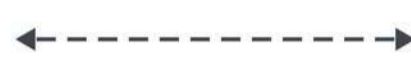
नहीं

Energy scale

आज शरीर में

कितनी एनर्जी है:

Low / कम



High / ज़्यादा

आज का मूडै:



Food / खाना:



Water / पानी: _____ लीटर

आज मेरी प्लेट

Periods Status

पीरियड की स्थिति:

<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
हाँ	नहीं

Flow Intensity

धारणा की तीव्रता :



Light

हल्का



Medium

मध्यम



Heavy

ज़्यादा

Body Feeling

शरीर कैसा लग रहा है:



थकान



ठीक



ताक़त

आज का विचार

दिन 4 / सप्ताह 2

आज मैं किस बात के लिए आभारी हूँ?

आज मुझे सबसे ज़्यादा कैसा लगा?

खुशी थकान तनाव शांति गर्व

यह जगह आपकी है — जो मन करे लिखें या बनाएं



Period Products Used
पीरियड्स में क्या इस्तेमाल किया:
Pads
पैड



Tampons
टैम्पॉन



Cup
कप

कोई और परेशानी: दर्द पेट फूलना उल्टी जैसा स्तनों में दर्द

DATE / तारीख:



Sleep / नींद: _____ hrs / घंटे

Training Type / आज की ट्रेनिंग: _____

Duration / कितनी देर: _____

कोई चोट लगी है?:



हाँ



नहीं

Energy scale

आज शरीर में

कितनी एनर्जी है:

Low / कम



High / ज़्यादा

आज का मूडै:



Food / खाना:



Water / पानी: _____ लीटर

आज मेरी प्लेट

Periods Status

पीरियड की स्थिति:

<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
हाँ	नहीं

Flow Intensity

धारणा की तीव्रता :



Light

हल्का



Medium

मध्यम



Heavy

ज़्यादा

Body Feeling

शरीर कैसा लग रहा है:



थकान



ठीक



ताक़त

आज का विचार

दिन 5 / सप्ताह 2

आज मैं किस बात के लिए आभारी हूँ?

आज मुझे सबसे ज़्यादा कैसा लगा?

खुशी थकान तनाव शांति गर्व

यह जगह आपकी है — जो मन करे लिखें या बनाएं



Period Products Used
पीरियड्स में क्या इस्तेमाल किया:
Pads
पैड



Tampons
टैम्पॉन



Cup
कप

कोई और परेशानी: दर्द पेट फूलना उल्टी जैसा स्तनों में दर्द

DATE / तारीख:



Sleep / नींद: _____ hrs / घंटे

Training Type / आज की ट्रेनिंग: _____

Duration / कितनी देर: _____

कोई चोट लगी है?:



हाँ



नहीं

Energy scale

आज शरीर में

कितनी एनर्जी है:

Low / कम



High / ज़्यादा

आज का मूडै:



Food / खाना:



Water / पानी: _____ लीटर

आज मेरी प्लेट

Periods Status

पीरियड की स्थिति:

<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
हाँ	नहीं

Flow Intensity

धारणा की तीव्रता :



Light

हल्का



Medium

मध्यम



Heavy

ज़्यादा

Body Feeling

शरीर कैसा लग रहा है:



थकान



ठीक



ताक़त

आज का विचार

दिन 6 / सप्ताह 2

आज मैं किस बात के लिए आभारी हूँ?

आज मुझे सबसे ज़्यादा कैसा लगा?

खुशी थकान तनाव शांति गर्व

यह जगह आपकी है — जो मन करे लिखें या बनाएं



Period Products Used
पीरियड्स में क्या इस्तेमाल किया:

Pads
पैड



Tampons
टैम्पॉन



Cup
कप

कोई और परेशानी: दर्द पेट फूलना उल्टी जैसा स्तनों में दर्द

DATE / तारीख:



Sleep / नींद: _____ hrs / घंटे

Training Type / आज की ट्रेनिंग: _____

Duration / कितनी देर: _____

कोई चोट लगी है?:



हाँ



नहीं

Energy scale

आज शरीर में

कितनी एनर्जी है:

Low / कम



High / ज़्यादा

आज का मूडै:



Food / खाना:



Water / पानी: _____ लीटर

आज मेरी प्लेट

Periods Status

पीरियड की स्थिति:

<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
हाँ	नहीं

Flow Intensity

धारणा की तीव्रता :



Light

हल्का



Medium

मध्यम



Heavy

ज़्यादा

Body Feeling

शरीर कैसा लग रहा है:



थकान



ठीक



ताक़त

आज का विचार

दिन 7 / सप्ताह 2

आज मैं किस बात के लिए आभारी हूँ?

आज मुझे सबसे ज़्यादा कैसा लगा?

खुशी थकान तनाव शांति गर्व

यह जगह आपकी है — जो मन करे लिखें या बनाएं



Period Products Used
पीरियड्स में क्या इस्तेमाल किया:

Pads
पैड



Tampons
टैम्पॉन



Cup
कप

कोई और परेशानी: दर्द पेट फूलना उल्टी जैसा स्तनों में दर्द

सप्ताह 2

इस सप्ताह मैंने अपने शरीर, खेल या मन के बारे में क्या नया सीखा?

इस सप्ताह मैंने क्या-क्या ट्रेनिंग की?

मुझे कहाँ सुधार महसूस हुआ?

इस सप्ताह मेरा मन ज़्यादातर कैसा रहा? (एक या दो चुनें)

खुशी शांत थका तनाव उत्साहित

हाइलाइट्स (जो अच्छा रहा):

चुनौतियाँ (जो मुश्किल था):

अगले सप्ताह मैं किस एक चीज़ पर ध्यान देना चाहती हूँ?

पीएमएस क्या है?

What is PMS?

PMS / पीएमएस:

पीएमएस का मतलब है प्री-मेन्स्ट्रुअल सिंड्रोम। यह मासिक धर्म से कुछ दिनों पहले होता है, जब शरीर में हार्मोन्स के बदलने की वजह से कुछ लक्षण दिखाई देते हैं।

Symptoms / लक्षण:

- Cramps / पेट में दर्द
- Mood Swings / मूड में उतार-चढ़ाव
- Fatigue / थकान
- Headache / सिरदर्द
- Appetite Changes / भूख में बदलाव
- Loose Motions / ढीली शौच
- Constipation / कब्ज
- Nausea / जी मिचलाना
- Sleep-related Issues / नींद से जुड़ी समस्याएं
- Breast Tenderness / स्तनों में दर्द या संवेदनशीलता

Why do these symptoms happen? / ये लक्षण क्यों होते हैं?:

पीएमएस के लक्षण शरीर में हार्मोन्स में होने वाले बदलावों के कारण होते हैं। मासिक धर्म चक्र के दौरान, एस्ट्रोजेन (Oestrogen) और प्रोजेस्टेरोन (Progesterone) नामक दो मुख्य हार्मोन्स की मात्रा बदलती रहती है, जो इन लक्षणों का कारण बनती है।

एस्ट्रोजेन और प्रोजेस्टेरोन का काम:

- एस्ट्रोजेन मासिक धर्म चक्र के पहले आधे हिस्से में बढ़ता है। यह गर्भाशय की परत को मोटा करता है ताकि गर्भधारण के लिए इसे तैयार किया जा सके।
- प्रोजेस्टेरोन ओव्यूलेशन (अंडोत्सर्जन) के बाद बढ़ता है और गर्भाशय की परत को स्थिर रखता है। अगर गर्भधारण नहीं होता है, तो प्रोजेस्टेरोन का स्तर कम हो जाता है, जिससे गर्भाशय की परत टूटकर बाहर निकलती है। यही प्रक्रिया मासिक धर्म (Periods) कहलाती है।

पीएमएस और मासिक धर्म के बीच अंतर

Difference Between PMS, Menstrual Cycle and Menstruation

PMS / पीएमएस:

यह मासिक धर्म से कुछ दिन पहले के लक्षणों का समूह है, जो हार्मोनल बदलावों के कारण होता है, जैसे मूड में उतार-चढ़ाव, थकान, पेट में दर्द आदि।

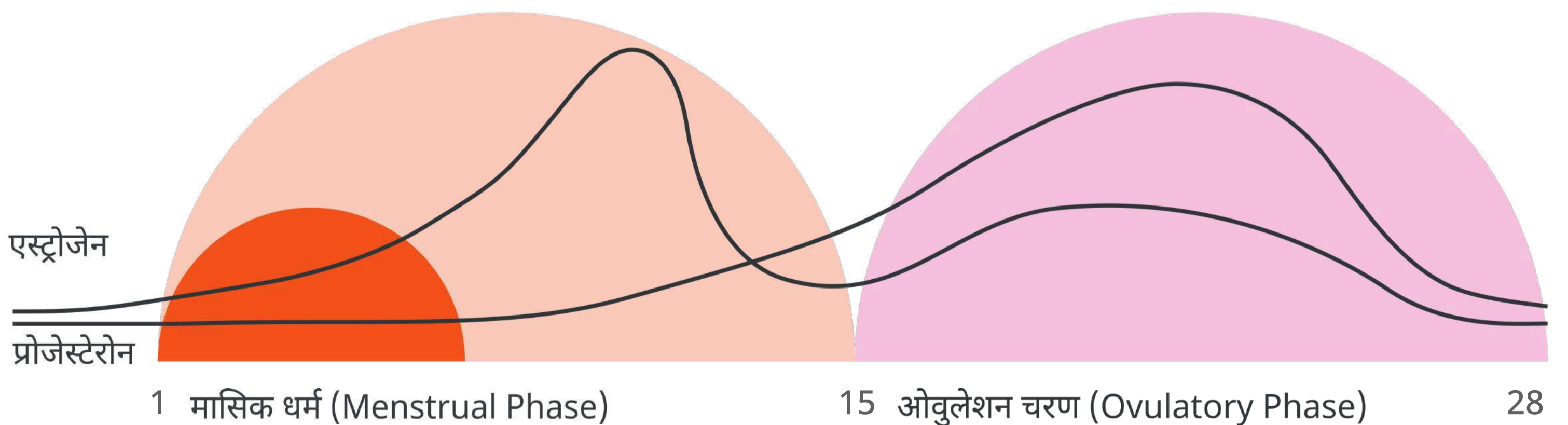
Periods / मासिक धर्म:

यह वह प्रक्रिया है जिसमें गर्भाशय की परत टूटकर रक्त के रूप में शरीर से बाहर निकलती है।

Menstrual Cycle / मासिक धर्म चक्र:

यह पूरे चक्र की समयावधि है, जो एक मासिक धर्म से अगले मासिक धर्म तक होती है। इसमें ओव्यूलेशन, हार्मोनल बदलाव, और पीएमएस शामिल होते हैं।

इस जानकारी को समझकर, खिलाड़ी अपने शरीर में होने वाले बदलावों को बेहतर तरीके से पहचान सकते हैं और उन्हें प्रबंधित कर सकते हैं, जिससे उनकी खेल क्षमता और मानसिक स्वास्थ्य में सुधार हो सकता है।



थोड़ा ठहरें

अपने लिए थोड़ा समय ले

आराम से बैठें।

कंधों को ढीला छोड़ दें।

धीरे-धीरे 3 गहरी साँसें लें।

अब अपने शरीर पर ध्यान दें — कोई जजमेंट नहीं, बस महसूस करें

अभी मेरा शरीर:



PMS से बेहतर



PMS जैसा ही



अभी भी भारी या
थका हुआ

एक छोटा चेक:

अभी मेरा शरीर कैसा महसूस कर रहा है?



टाइट / तनाव में

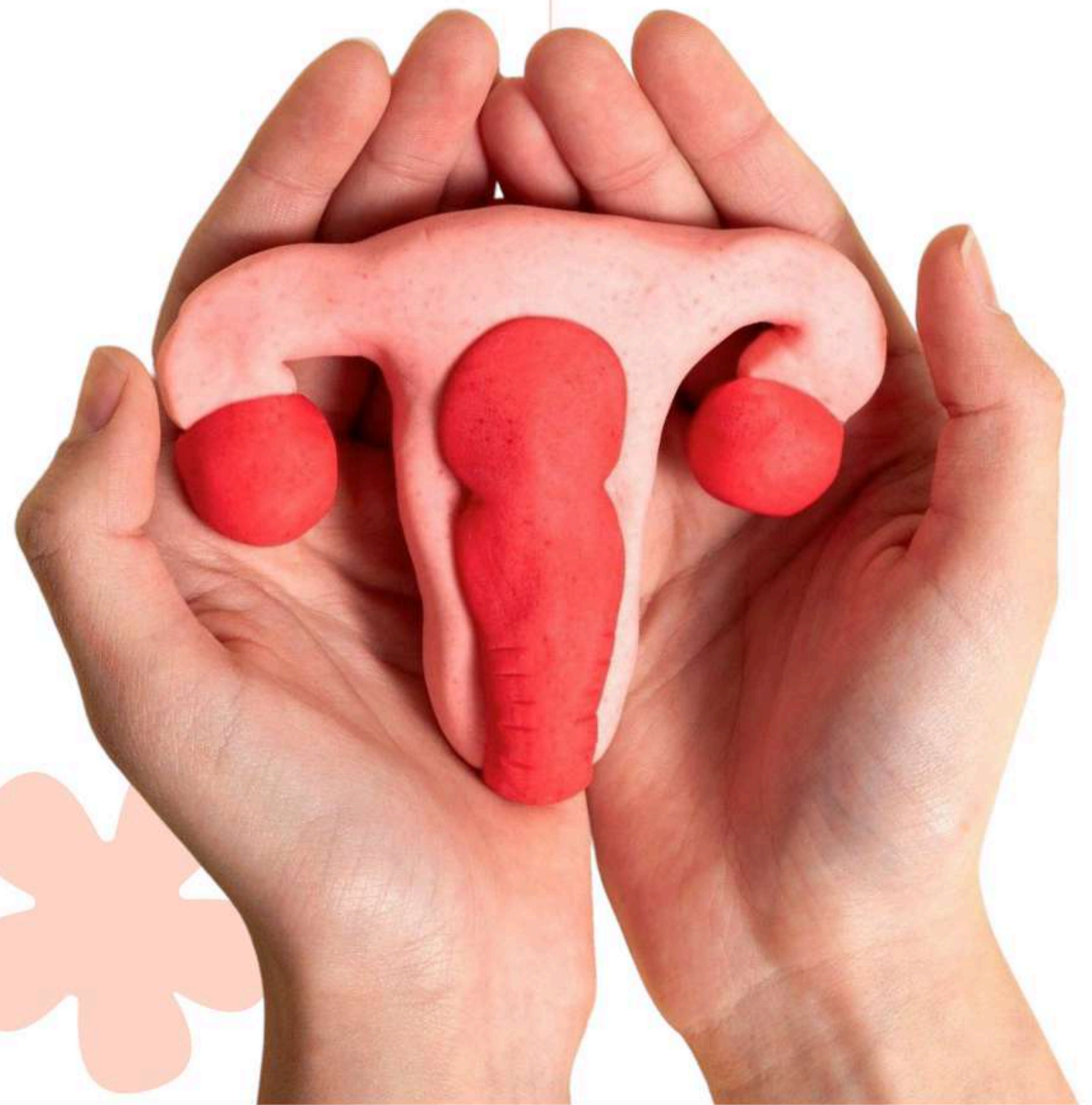
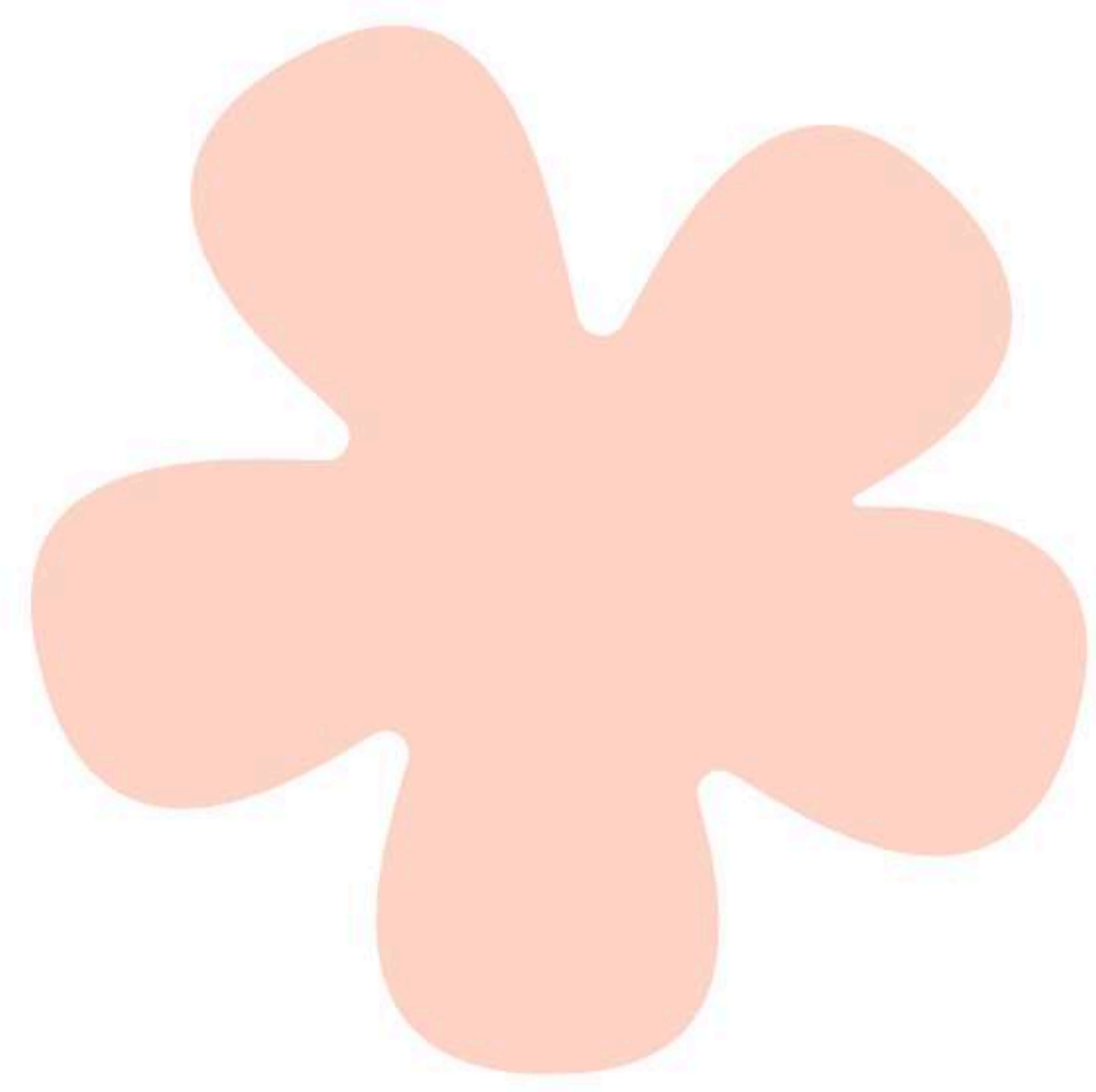


ठीक-ठाक



रिलैक्स महसूस
कर रहा है

(यहाँ कोई सही या गलत जवाब नहीं है।)



DATE / तारीख:



Sleep / नींद: _____ hrs / घंटे

Training Type / आज की ट्रेनिंग: _____

Duration / कितनी देर: _____

कोई चोट लगी है?:



हाँ



नहीं

Energy scale

आज शरीर में

कितनी एनर्जी है:

Low / कम



High / ज़्यादा

आज का मूडै:



Food / खाना:



Water / पानी: _____ लीटर

आज मेरी प्लेट

Periods Status

पीरियड की स्थिति:

<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
हाँ	नहीं

Flow Intensity

धारणा की तीव्रता :



Light

हल्का



Medium

मध्यम



Heavy

ज़्यादा

Body Feeling

शरीर कैसा लग रहा है:



थकान



ठीक



ताक़त

आज का विचार

दिन 1 / सप्ताह 3

आज मैं किस बात के लिए आभारी हूँ?

आज मुझे सबसे ज़्यादा कैसा लगा?

खुशी थकान तनाव शांति गर्व

यह जगह आपकी है — जो मन करे लिखें या बनाएं



Period Products Used
पीरियड्स में क्या इस्तेमाल किया:
Pads
पैड



Tampons
टैम्पॉन



Cup
कप

कोई और परेशानी: दर्द पेट फूलना उल्टी जैसा स्तनों में दर्द

DATE / तारीख:



Sleep / नींद: _____ hrs / घंटे

Training Type / आज की ट्रेनिंग: _____

Duration / कितनी देर: _____

कोई चोट लगी है?:



हाँ



नहीं

Energy scale

आज शरीर में

कितनी एनर्जी है:

Low / कम



High / ज़्यादा

आज का मूडै:



Food / खाना:



Water / पानी: _____ लीटर

आज मेरी प्लेट

Periods Status

पीरियड की स्थिति:

<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
हाँ	नहीं

Flow Intensity

धारणा की तीव्रता :



Light

हल्का



Medium

मध्यम



Heavy

ज़्यादा

Body Feeling

शरीर कैसा लग रहा है:



थकान



ठीक



ताक़त

आज का विचार

दिन 2 / सप्ताह 3

आज मैं किस बात के लिए आभारी हूँ?

आज मुझे सबसे ज़्यादा कैसा लगा?

खुशी थकान तनाव शांति गर्व

यह जगह आपकी है — जो मन करे लिखें या बनाएं



Period Products Used
पीरियड्स में क्या इस्तेमाल किया:

Pads
पैड



Tampons
टैम्पॉन



Cup
कप

कोई और परेशानी: दर्द पेट फूलना उल्टी जैसा स्तनों में दर्द

DATE / तारीख:



Sleep / नींद: _____ hrs / घंटे

Training Type / आज की ट्रेनिंग: _____

Duration / कितनी देर: _____

कोई चोट लगी है?:



हाँ



नहीं

Energy scale

आज शरीर में

कितनी एनर्जी है:

Low / कम



High / ज़्यादा

आज का मूडै:



Food / खाना:



Water / पानी: _____ लीटर

आज मेरी प्लेट

Periods Status

पीरियड की स्थिति:

<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
हाँ	नहीं

Flow Intensity

धारणा की तीव्रता :



Light

हल्का



Medium

मध्यम



Heavy

ज़्यादा

Body Feeling

शरीर कैसा लग रहा है:



थकान



ठीक



ताक़त

आज का विचार

दिन 3 / सप्ताह 3

आज मैं किस बात के लिए आभारी हूँ?

आज मुझे सबसे ज़्यादा कैसा लगा?

खुशी थकान तनाव शांति गर्व

यह जगह आपकी है — जो मन करे लिखें या बनाएं



Period Products Used
पीरियड्स में क्या इस्तेमाल किया:
Pads
पैड



Tampons
टैम्पॉन



Cup
कप

कोई और परेशानी: दर्द पेट फूलना उल्टी जैसा स्तनों में दर्द

DATE / तारीख:



Sleep / नींद: _____ hrs / घंटे

Training Type / आज की ट्रेनिंग: _____

Duration / कितनी देर: _____

कोई चोट लगी है?:



हाँ



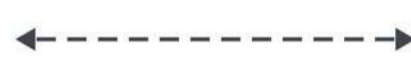
नहीं

Energy scale

आज शरीर में

कितनी एनर्जी है:

Low / कम



High / ज़्यादा

आज का मूडै:



Food / खाना:



Water / पानी: _____ लीटर

आज मेरी प्लेट

Periods Status

पीरियड की स्थिति:

<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
हाँ	नहीं

Flow Intensity

धारणा की तीव्रता :



Light

हल्का



Medium

मध्यम



Heavy

ज़्यादा

Body Feeling

शरीर कैसा लग रहा है:



थकान



ठीक



ताक़त

आज का विचार

दिन 4 / सप्ताह 3

आज मैं किस बात के लिए आभारी हूँ?

आज मुझे सबसे ज़्यादा कैसा लगा?

खुशी थकान तनाव शांति गर्व

यह जगह आपकी है — जो मन करे लिखें या बनाएं



Period Products Used
पीरियड्स में क्या इस्तेमाल किया:

Pads
पैड



Tampons
टैम्पॉन



Cup
कप

कोई और परेशानी: दर्द पेट फूलना उल्टी जैसा स्तनों में दर्द

DATE / तारीख:



Sleep / नींद: _____ hrs / घंटे

Training Type / आज की ट्रेनिंग: _____

Duration / कितनी देर: _____

कोई चोट लगी है?:



हाँ



नहीं

Energy scale

आज शरीर में

कितनी एनर्जी है:

Low / कम



High / ज़्यादा

आज का मूडै:



Food / खाना:



Water / पानी: _____ लीटर

आज मेरी प्लेट

Periods Status

पीरियड की स्थिति:

हाँ

नहीं

Flow Intensity

धारणा की तीव्रता :



Light

हल्का



Medium

मध्यम



Heavy

ज़्यादा

Body Feeling

शरीर कैसा लग रहा है:



थकान



ठीक



ताक़त

आज का विचार

दिन 5 / सप्ताह 3

आज मैं किस बात के लिए आभारी हूँ?

आज मुझे सबसे ज़्यादा कैसा लगा?

खुशी थकान तनाव शांति गर्व

यह जगह आपकी है — जो मन करे लिखें या बनाएं



Period Products Used
पीरियड्स में क्या इस्तेमाल किया:

Pads
पैड



Tampons
टैम्पॉन



Cup
कप

कोई और परेशानी: दर्द पेट फूलना उल्टी जैसा स्तनों में दर्द

DATE / तारीख:



Sleep / नींद: _____ hrs / घंटे

Training Type / आज की ट्रेनिंग: _____

Duration / कितनी देर: _____

कोई चोट लगी है?:

हाँ

नहीं

Energy scale

आज शरीर में

कितनी एनर्जी है:

Low / कम



High / ज़्यादा

आज का मूडै:



Food / खाना:



Water / पानी: _____ लीटर

आज मेरी प्लेट

Periods Status

पीरियड की स्थिति:

<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
हाँ	नहीं

Flow Intensity

धारणा की तीव्रता :



Light

हल्का



Medium

मध्यम



Heavy

ज़्यादा

Body Feeling

शरीर कैसा लग रहा है:

थकान

ठीक

ताक़त

आज का विचार

दिन 6 / सप्ताह 3

आज मैं किस बात के लिए आभारी हूँ?

आज मुझे सबसे ज़्यादा कैसा लगा?

खुशी थकान तनाव शांति गर्व

यह जगह आपकी है — जो मन करे लिखें या बनाएं



Period Products Used
पीरियड्स में क्या इस्तेमाल किया:
Pads
पैड



Tampons
टैम्पॉन



Cup
कप

कोई और परेशानी: दर्द पेट फूलना उल्टी जैसा स्तनों में दर्द

DATE / तारीख:



Sleep / नींद: _____ hrs / घंटे

Training Type / आज की ट्रेनिंग: _____

Duration / कितनी देर: _____

कोई चोट लगी है?:



हाँ



नहीं

Energy scale

आज शरीर में

कितनी एनर्जी है:

Low / कम



High / ज़्यादा

आज का मूडै:



Food / खाना:



Water / पानी: _____ लीटर

आज मेरी प्लेट

Periods Status

पीरियड की स्थिति:

हाँ

नहीं

Flow Intensity

धारणा की तीव्रता :



Light

हल्का



Medium

मध्यम



Heavy

ज़्यादा

Body Feeling

शरीर कैसा लग रहा है:



थकान



ठीक



ताक़त

आज का विचार

दिन 7 / सप्ताह 3

आज मैं किस बात के लिए आभारी हूँ?

आज मुझे सबसे ज़्यादा कैसा लगा?

खुशी थकान तनाव शांति गर्व

यह जगह आपकी है — जो मन करे लिखें या बनाएं



Period Products Used
पीरियड्स में क्या इस्तेमाल किया:

Pads
पैड



Tampons
टैम्पॉन



Cup
कप

कोई और परेशानी: दर्द पेट फूलना उल्टी जैसा स्तनों में दर्द

सप्ताह 3

इस सप्ताह मैंने अपने शरीर, खेल या मन के बारे में क्या नया सीखा?

इस सप्ताह मैंने क्या-क्या ट्रेनिंग की?

मुझे कहाँ सुधार महसूस हुआ?

इस सप्ताह मेरा मन ज़्यादातर कैसा रहा? (एक या दो चुनें)

- खुशी शांत थका तनाव उत्साहित

हाइलाइट्स (जो अच्छा रहा):

चुनौतियाँ (जो मुश्किल था):

अगले सप्ताह मैं किस एक चीज़ पर ध्यान देना चाहती हूँ?

प्रदर्शन में सुधार और रिकवरी



Improving Performance and Recovery

Balanced Meals संतुलित भोजन

अपने आहार में सही मात्रा में प्रोटीन (मांसपेशियों की मरम्मत और विकास के लिए), कार्बोहाइड्रेट्स (ऊर्जा के लिए), और वसा (शारीरिक कार्यों के लिए) शामिल करें।

उदाहरण:

सुबह के नाश्ते में अंडे और फल, दोपहर के भोजन में रोटी, दाल, और सब्जी, और रात के खाने में चावल, सब्जियाँ, और दही।

Rejuvenation रिजुविनेशन

कड़ी ट्रेनिंग के बाद आराम और रिकवरी पर ध्यान देना महत्वपूर्ण है। इससे शरीर को मांसपेशियों की मरम्मत और अगले दिन के लिए तैयार होने का समय मिलता है।



शरीर के संकेत - ट्रैफिक लाइट

Body Signals - Traffic Lights

अपने पिछले 7 दिनों के बारे में सोचें। ईमानदारी से जवाब दें। ज़्यादा मत सोचें।
हर एक के लिए एक रंग चुनें।



हरा

कोई दिक्कत नहीं



पीला

हल्की दिक्कत



लाल

बार-बार या ज़्यादा दिक्कत

मांसपेशियों में जकड़न



जोड़ों में दर्द / परेशानी



सिर दर्द / शरीर दर्द



शरीर भारी या थका हुआ महसूस होना



ज़्यादा आराम की ज़रूरत महसूस होना

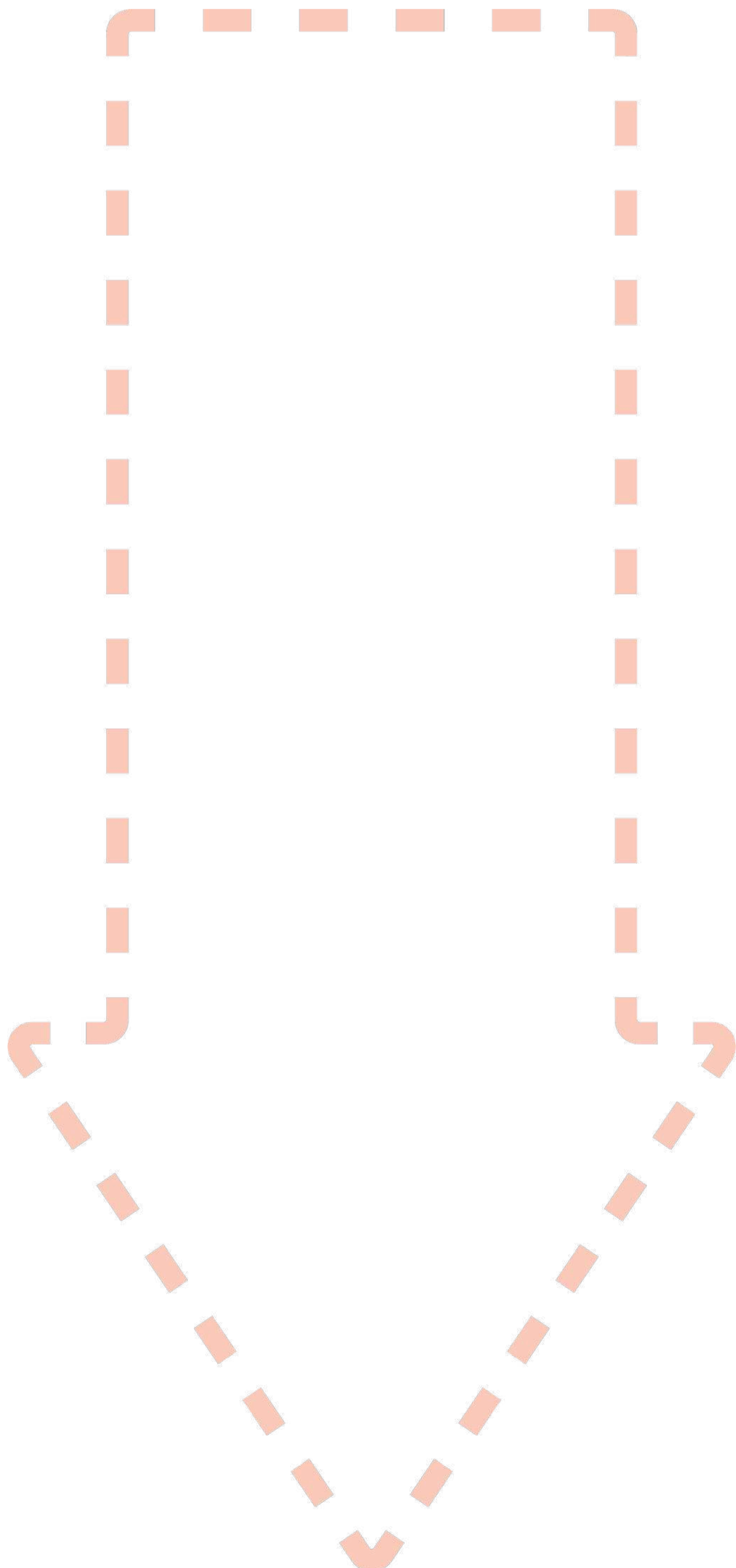


(यहाँ कोई सही या गलत जवाब नहीं है। यह सिर्फ अपने शरीर के संकेत समझने के लिए है।)

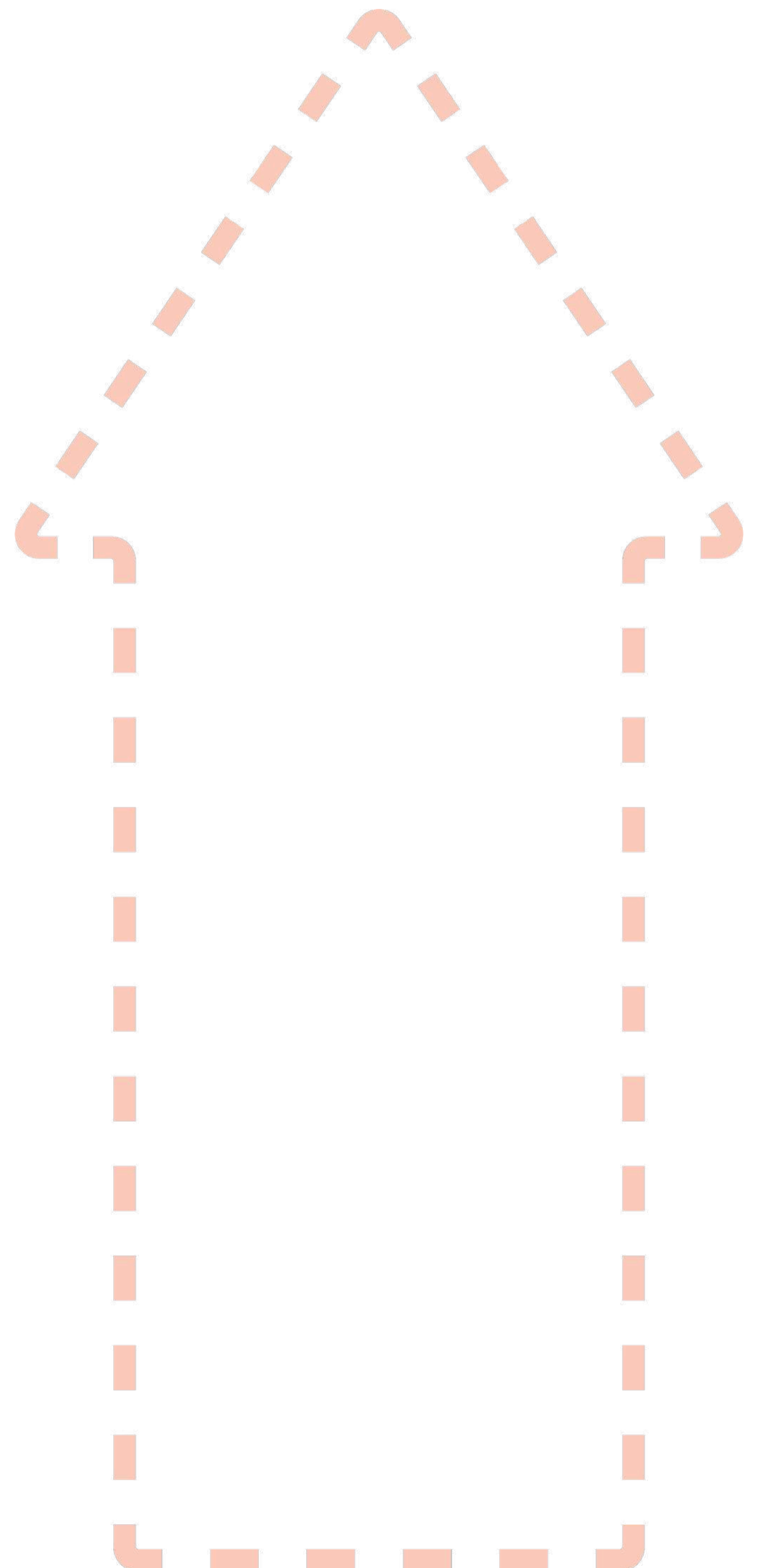
क्रिया:

अच्छी रिकवरी होगी, तभी प्रदर्शन अच्छा होगा

जो चीज़ें मैं कम करूँगी, क्योंकि वे
मेरी रिकवरी को नुकसान पहुँचाती हैं:



जो चीज़ें मैं ज़्यादा करूँगी, क्योंकि
वे मेरी रिकवरी को बेहतर बनाती हैं:



DATE / तारीख:



Sleep / नींद: _____ hrs / घंटे

Training Type / आज की ट्रेनिंग: _____

Duration / कितनी देर: _____

कोई चोट लगी है?:



हाँ



नहीं

Energy scale

आज शरीर में

कितनी एनर्जी है:

Low / कम



High / ज़्यादा

आज का मूडै:



Food / खाना:



Water / पानी: _____ लीटर

आज मेरी प्लेट

Periods Status

पीरियड की स्थिति:

<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
हाँ	नहीं

Flow Intensity

धारणा की तीव्रता :



Light

हल्का



Medium

मध्यम



Heavy

ज़्यादा

Body Feeling

शरीर कैसा लग रहा है:



थकान



ठीक



ताक़त

आज का विचार

दिन 1 / सप्ताह 4

आज मैं किस बात के लिए आभारी हूँ?

आज मुझे सबसे ज़्यादा कैसा लगा?

खुशी थकान तनाव शांति गर्व

यह जगह आपकी है — जो मन करे लिखें या बनाएं



Period Products Used
पीरियड्स में क्या इस्तेमाल किया:

Pads
पैड



Tampons
टैम्पॉन



Cup
कप

कोई और परेशानी: दर्द पेट फूलना उल्टी जैसा स्तनों में दर्द

DATE / तारीख:



Sleep / नींद: _____ hrs / घंटे

Training Type / आज की ट्रेनिंग: _____

Duration / कितनी देर: _____

कोई चोट लगी है?:



हाँ



नहीं

Energy scale

आज शरीर में

कितनी एनर्जी है:

Low / कम



High / ज़्यादा

आज का मूडै:



Food / खाना:



Water / पानी: _____ लीटर

आज मेरी प्लेट

Periods Status

पीरियड की स्थिति:

<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
हाँ	नहीं

Flow Intensity

धारणा की तीव्रता :



Light

हल्का



Medium

मध्यम



Heavy

ज़्यादा

Body Feeling

शरीर कैसा लग रहा है:



थकान



ठीक



ताक़त

आज का विचार

दिन 2 / सप्ताह 4

आज मैं किस बात के लिए आभारी हूँ?

आज मुझे सबसे ज़्यादा कैसा लगा?

खुशी थकान तनाव शांति गर्व

यह जगह आपकी है — जो मन करे लिखें या बनाएं



Period Products Used
पीरियड्स में क्या इस्तेमाल किया:

Pads
पैड



Tampons
टैम्पॉन



Cup
कप

कोई और परेशानी: दर्द पेट फूलना उल्टी जैसा स्तनों में दर्द

DATE / तारीख:



Sleep / नींद: _____ hrs / घंटे

Training Type / आज की ट्रेनिंग: _____

Duration / कितनी देर: _____

कोई चोट लगी है?:



हाँ



नहीं

Energy scale

आज शरीर में

कितनी एनर्जी है:

Low / कम



High / ज़्यादा

आज का मूडै:



Food / खाना:



Water / पानी: _____ लीटर

आज मेरी प्लेट

Periods Status

पीरियड की स्थिति:

<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
हाँ	नहीं

Flow Intensity

धारणा की तीव्रता :



Light

हल्का



Medium

मध्यम



Heavy

ज़्यादा

Body Feeling

शरीर कैसा लग रहा है:



थकान



ठीक



ताक़त

आज का विचार

दिन 3 / सप्ताह 4

आज मैं किस बात के लिए आभारी हूँ?

आज मुझे सबसे ज़्यादा कैसा लगा?

खुशी थकान तनाव शांति गर्व

यह जगह आपकी है — जो मन करे लिखें या बनाएं



Period Products Used
पीरियड्स में क्या इस्तेमाल किया:

Pads
पैड



Tampons
टैम्पॉन



Cup
कप

कोई और परेशानी: दर्द पेट फूलना उल्टी जैसा स्तनों में दर्द

DATE / तारीख:



Sleep / नींद: _____ hrs / घंटे

Training Type / आज की ट्रेनिंग: _____

Duration / कितनी देर: _____

कोई चोट लगी है?:



हाँ



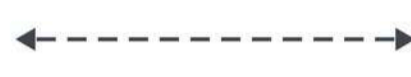
नहीं

Energy scale

आज शरीर में

कितनी एनर्जी है:

Low / कम



High / ज़्यादा

आज का मूडै:



Food / खाना:



Water / पानी: _____ लीटर

आज मेरी प्लेट

Periods Status

पीरियड की स्थिति:

<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
हाँ	नहीं

Flow Intensity

धारणा की तीव्रता :



Light

हल्का



Medium

मध्यम



Heavy

ज़्यादा

Body Feeling

शरीर कैसा लग रहा है:



थकान



ठीक



ताक़त

आज का विचार

दिन 4 / सप्ताह 4

आज मैं किस बात के लिए आभारी हूँ?

आज मुझे सबसे ज़्यादा कैसा लगा?

खुशी थकान तनाव शांति गर्व

यह जगह आपकी है — जो मन करे लिखें या बनाएं



Period Products Used
पीरियड्स में क्या इस्तेमाल किया:
Pads
पैड



Tampons
टैम्पॉन



Cup
कप

कोई और परेशानी: दर्द पेट फूलना उल्टी जैसा स्तनों में दर्द

DATE / तारीख:



Sleep / नींद: _____ hrs / घंटे

Training Type / आज की ट्रेनिंग: _____

Duration / कितनी देर: _____

कोई चोट लगी है?:



हाँ



नहीं

Energy scale

आज शरीर में

कितनी एनर्जी है:

Low / कम



High / ज़्यादा

आज का मूडै:



Food / खाना:



Water / पानी: _____ लीटर

आज मेरी प्लेट

Periods Status

पीरियड की स्थिति:

हाँ

नहीं

Flow Intensity

धारणा की तीव्रता :



Light

हल्का



Medium

मध्यम



Heavy

ज़्यादा

Body Feeling

शरीर कैसा लग रहा है:



थकान



ठीक



ताक़त

आज का विचार

दिन 5 / सप्ताह 4

आज मैं किस बात के लिए आभारी हूँ?

आज मुझे सबसे ज़्यादा कैसा लगा?

खुशी थकान तनाव शांति गर्व

यह जगह आपकी है — जो मन करे लिखें या बनाएं



Period Products Used
पीरियड्स में क्या इस्तेमाल किया:
Pads
पैड



Tampons
टैम्पॉन



Cup
कप

कोई और परेशानी: दर्द पेट फूलना उल्टी जैसा स्तनों में दर्द

DATE / तारीख:



Sleep / नींद: _____ hrs / घंटे

Training Type / आज की ट्रेनिंग: _____

Duration / कितनी देर: _____

कोई चोट लगी है?:



हाँ



नहीं

Energy scale

आज शरीर में

कितनी एनर्जी है:

Low / कम



High / ज़्यादा

आज का मूडै:



Food / खाना:



Water / पानी: _____ लीटर

आज मेरी प्लेट

Periods Status

पीरियड की स्थिति:

<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
हाँ	नहीं

Flow Intensity

धारणा की तीव्रता :



Light

हल्का



Medium

मध्यम



Heavy

ज़्यादा

Body Feeling

शरीर कैसा लग रहा है:



थकान



ठीक



ताक़त

आज का विचार

दिन 6 / सप्ताह 4

आज मैं किस बात के लिए आभारी हूँ?

आज मुझे सबसे ज़्यादा कैसा लगा?

खुशी थकान तनाव शांति गर्व

यह जगह आपकी है — जो मन करे लिखें या बनाएं



Period Products Used
पीरियड्स में क्या इस्तेमाल किया:

Pads
पैड



Tampons
टैम्पॉन



Cup
कप

कोई और परेशानी: दर्द पेट फूलना उल्टी जैसा स्तनों में दर्द

DATE / तारीख:



Sleep / नींद: _____ hrs / घंटे

Training Type / आज की ट्रेनिंग: _____

Duration / कितनी देर: _____

कोई चोट लगी है?:



हाँ



नहीं

Energy scale

आज शरीर में

कितनी एनर्जी है:

Low / कम



High / ज़्यादा

आज का मूडै:



Food / खाना:



Water / पानी: _____ लीटर

आज मेरी प्लेट

Periods Status

पीरियड की स्थिति:

<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
हाँ	नहीं

Flow Intensity

धारणा की तीव्रता :



Light

हल्का



Medium

मध्यम



Heavy

ज़्यादा

Body Feeling

शरीर कैसा लग रहा है:



थकान



ठीक



ताक़त

आज का विचार

दिन 7 / सप्ताह 4

आज मैं किस बात के लिए आभारी हूँ?

आज मुझे सबसे ज़्यादा कैसा लगा?

खुशी थकान तनाव शांति गर्व

यह जगह आपकी है — जो मन करे लिखें या बनाएं



Period Products Used
पीरियड्स में क्या इस्तेमाल किया:

Pads
पैड



Tampons
टैम्पॉन



Cup
कप

कोई और परेशानी: दर्द पेट फूलना उल्टी जैसा स्तनों में दर्द

सप्ताह 4

इस सप्ताह मैंने अपने शरीर, खेल या मन के बारे में क्या नया सीखा?

इस सप्ताह मैंने क्या-क्या ट्रेनिंग की?

मुझे कहाँ सुधार महसूस हुआ?

इस सप्ताह मेरा मन ज़्यादातर कैसा रहा? (एक या दो चुनें)

खुशी शांत थका तनाव उत्साहित

हाइलाइट्स (जो अच्छा रहा):

चुनौतियाँ (जो मुश्किल था):

अगले सप्ताह मैं किस एक चीज़ पर ध्यान देना चाहती हूँ?

मासिक धर्म के दौरान रिकवरी पर ध्यान

Focusing on Recovery During Menstruation

Rest / आराम करें:

खेल और ट्रेनिंग के बाद शरीर को पूरा आराम दें। नींद के अलावा, दिन में कुछ समय रिलैक्स करने के लिए निकालें। आपकी मांसपेशियों की मरम्मत और ऊर्जा को पुनः प्राप्त करने के लिए 7-9 घंटे की नींद बहुत जरूरी है।

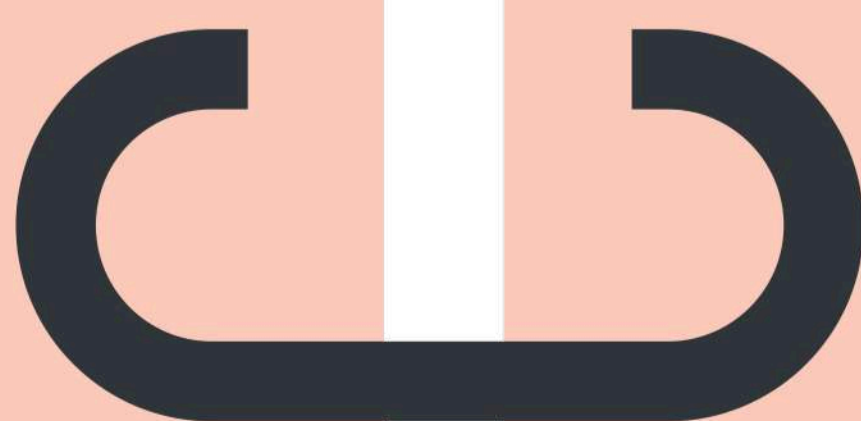
आप कितने घंटे आराम करते हो?



Light Exercise / हल्की एक्सरसाइज:

अगर आप बहुत थकान महसूस नहीं कर रही हैं, तो हल्का योग या स्ट्रेचिंग करने से शरीर में रक्त संचार बेहतर होता है और मांसपेशियों की जकड़न कम होती है।

कुछ हल्की एक्सरसाइज लिखिए।



Hydration / हाइड्रेशन:

सही मात्रा में पानी पीना बहुत जरूरी है। हाइड्रेशन से शरीर की ऊर्जा बनी रहती है और मांसपेशियों की थकावट कम होती है। आप हल्का नमक या इलेक्ट्रोलाइट्स युक्त पानी भी पी सकती है।

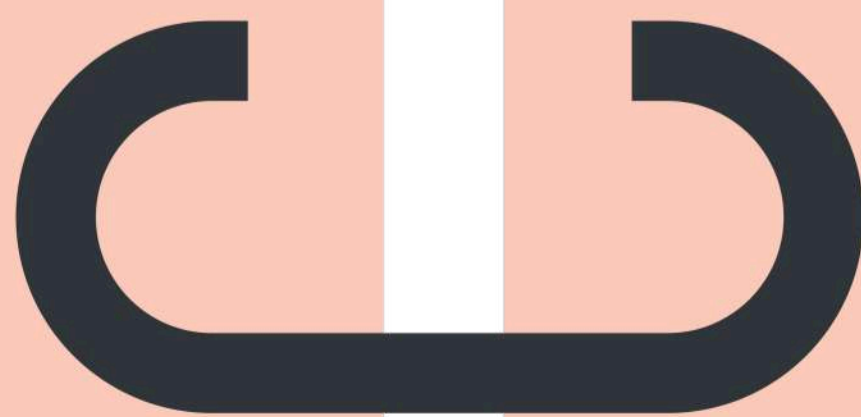
हाइड्रेशन के लिए आप कौन-कौन से ड्रिंक्स पीते हो? कृपया बनाकर दिखाइए।



Engage in Favourite Activities / मनपसंद गतिविधियों में शामिल हों:

अपनी पसंदीदा गतिविधियाँ करें, जैसे किताब पढ़ना, संगीत सुनना, या चित्रकारी करना, जिससे मन शांत हो और तनाव कम हो।

आपको कौन-कौन सी गतिविधियाँ करना पसंद है?



Foam Rolling, Massage, and Massage Gun / फोम रोलिंग, मसाज और मसाज गन:

Foam Rolling / फोम रोलिंग:

फोम रोलिंग से मांसपेशियों की जकड़न और दर्द कम होता है। यह रक्त संचार को बढ़ाता है और मांसपेशियों की वसूली में मदद करता है।

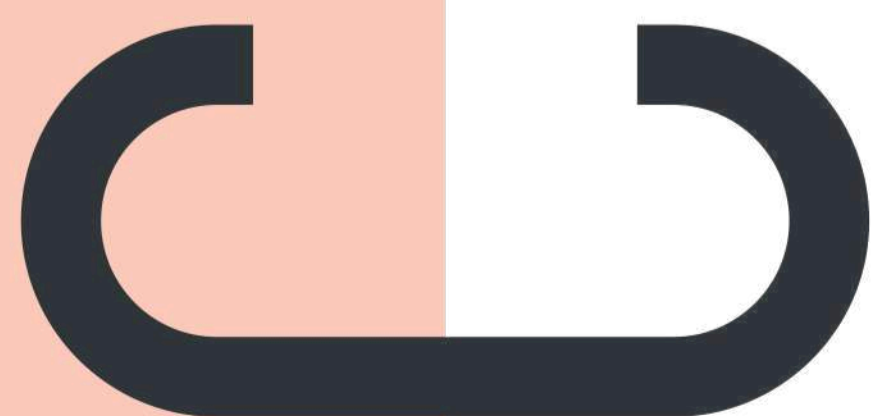
Massage / मसाज:

पेशेवर मसाज से मांसपेशियों की गहराई से देखभाल की जाती है, जिससे दर्द और थकावट कम होती है।

Massage Gun / मसाज गन:

मसाज गन का उपयोग मांसपेशियों की गहराई से वसूली के लिए किया जाता है। यह गन उच्च गति से कम्पन करती है, जो मांसपेशियों की गहराई में जाकर उन्हें आराम देती है और दर्द को कम करती है।

क्या आप इनमें से कुछ करती हो? या कुछ और?



महीना 1

इस सप्ताह मैंने अपने शरीर, खेल या मन के बारे में क्या नया सीखा?

इस सप्ताह मैंने क्या-क्या ट्रेनिंग की?

मुझे कहाँ सुधार महसूस हुआ?

इस सप्ताह मेरा मन ज़्यादातर कैसा रहा? (एक या दो चुनें)

खुशी शांत थका तनाव उत्साहित

हाइलाइट्स (जो अच्छा रहा):

चुनौतियाँ (जो मुश्किल था):

अगले सप्ताह मैं किस एक चीज़ पर ध्यान देना चाहती हूँ?

प्रतियोगिता अनुसूची

महीना 1

Competition Schedule

Date / तारीख: _____

Location / स्थान: _____

Event / इवेंट: _____

Competition Schedule Notes
प्रतियोगिता अनुसूची नोट्स:

Date / तारीख: _____

Location / स्थान: _____

Event / इवेंट: _____

Competition Schedule Notes
प्रतियोगिता अनुसूची नोट्स:

Date / तारीख: _____

Location / स्थान: _____

Event / इवेंट: _____

Competition Schedule Notes
प्रतियोगिता अनुसूची नोट्स:

Date / तारीख: _____

Location / स्थान: _____

Event / इवेंट: _____

Competition Schedule Notes
प्रतियोगिता अनुसूची नोट्स:

मासिक अपॉइंटमेंट ट्रैकर

Monthly Appointment Tracker

Nutritionist / पोषण विशेषज्ञ:

Date / तारीख: _____

Details / विवरण:

Physio / फिजियोथेरेपिस्ट:

Date / तारीख: _____

Details / विवरण:

Training Coach / प्रशिक्षक:

Date / तारीख: _____

Details / विवरण:

Masseur / मसाज थेरेपिस्ट:

Date / तारीख: _____

Details / विवरण:

Sports Psychologist / खेल मनोवैज्ञानिक:

Date / तारीख: _____

Details / विवरण:

Doctor / डॉक्टर:

Date (तारीख): _____

Details / विवरण:

मेहनत इतनी खामोशी से करो कि
सफलता शोर मचा दे।



DATE / तारीख:



Sleep / नींद: _____ hrs / घंटे

Training Type / आज की ट्रेनिंग: _____

Duration / कितनी देर: _____

कोई चोट लगी है?:

हाँ

नहीं

Energy scale

आज शरीर में

कितनी एनर्जी है:

Low / कम



High / ज़्यादा

आज का मूडै:



Food / खाना:



Water / पानी: _____ लीटर

आज मेरी प्लेट

Periods Status

पीरियड की स्थिति:

<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
हाँ	नहीं

Flow Intensity

धारणा की तीव्रता :



Light

हल्का



Medium

मध्यम



Heavy

ज़्यादा

Body Feeling

शरीर कैसा लग रहा है:

थकान

ठीक

ताक़त

आज का विचार

दिन 1 / सप्ताह 5

आज मैं किस बात के लिए आभारी हूँ?

आज मुझे सबसे ज़्यादा कैसा लगा?

खुशी थकान तनाव शांति गर्व

यह जगह आपकी है — जो मन करे लिखें या बनाएं



Period Products Used
पीरियड्स में क्या इस्तेमाल किया:
Pads
पैड



Tampons
टैम्पॉन



Cup
कप

कोई और परेशानी: दर्द पेट फूलना उल्टी जैसा स्तनों में दर्द

DATE / तारीख:



Sleep / नींद: _____ hrs / घंटे

Training Type / आज की ट्रेनिंग: _____

Duration / कितनी देर: _____

कोई चोट लगी है?:

हाँ

नहीं

Energy scale

आज शरीर में

कितनी एनर्जी है:

Low / कम



High / ज़्यादा

आज का मूडै:



Food / खाना:



Water / पानी: _____ लीटर

आज मेरी प्लेट

Periods Status

पीरियड की स्थिति:

<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
हाँ	नहीं

Flow Intensity

धारणा की तीव्रता :



Light

हल्का



Medium

मध्यम



Heavy

ज़्यादा

Body Feeling

शरीर कैसा लग रहा है:

थकान

ठीक

ताक़त

आज का विचार

दिन 2 / सप्ताह 5

आज मैं किस बात के लिए आभारी हूँ?

आज मुझे सबसे ज़्यादा कैसा लगा?

खुशी थकान तनाव शांति गर्व

यह जगह आपकी है — जो मन करे लिखें या बनाएं



Period Products Used
पीरियड्स में क्या इस्तेमाल किया:

Pads
पैड



Tampons
टैम्पॉन



Cup
कप

कोई और परेशानी: दर्द पेट फूलना उल्टी जैसा स्तनों में दर्द

DATE / तारीख:



Sleep / नींद: _____ hrs / घंटे

Training Type / आज की ट्रेनिंग: _____

Duration / कितनी देर: _____

कोई चोट लगी है?:

हाँ

नहीं

Energy scale

आज शरीर में

कितनी एनर्जी है:

Low / कम



High / ज़्यादा

आज का मूडै:



Food / खाना:



Water / पानी: _____ लीटर

आज मेरी प्लेट

Periods Status

पीरियड की स्थिति:

<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
हाँ	नहीं

Flow Intensity

धारणा की तीव्रता :



Light

हल्का



Medium

मध्यम



Heavy

ज़्यादा

Body Feeling

शरीर कैसा लग रहा है:

थकान

ठीक

ताक़त

आज का विचार

दिन 3 / सप्ताह 5

आज मैं किस बात के लिए आभारी हूँ?

आज मुझे सबसे ज़्यादा कैसा लगा?

खुशी थकान तनाव शांति गर्व

यह जगह आपकी है — जो मन करे लिखें या बनाएं



Period Products Used
पीरियड्स में क्या इस्तेमाल किया:
Pads
पैड



Tampons
टैम्पॉन



Cup
कप

कोई और परेशानी: दर्द पेट फूलना उल्टी जैसा स्तनों में दर्द

DATE / तारीख:



Sleep / नींद: _____ hrs / घंटे

Training Type / आज की ट्रेनिंग: _____

Duration / कितनी देर: _____

कोई चोट लगी है?:

हाँ

नहीं

Energy scale

आज शरीर में

कितनी एनर्जी है:

Low / कम



High / ज़्यादा

आज का मूडै:



Food / खाना:



Water / पानी: _____ लीटर

आज मेरी प्लेट

Periods Status

पीरियड की स्थिति:

<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
हाँ	नहीं

Flow Intensity

धारणा की तीव्रता :



Light

हल्का



Medium

मध्यम



Heavy

ज़्यादा

Body Feeling

शरीर कैसा लग रहा है:

थकान

ठीक

ताक़त

आज का विचार

दिन 4 / सप्ताह 5

आज मैं किस बात के लिए आभारी हूँ?

आज मुझे सबसे ज़्यादा कैसा लगा?

खुशी थकान तनाव शांति गर्व

यह जगह आपकी है — जो मन करे लिखें या बनाएं



Period Products Used
पीरियड्स में क्या इस्तेमाल किया:
Pads
पैड



Tampons
टैम्पॉन



Cup
कप

कोई और परेशानी: दर्द पेट फूलना उल्टी जैसा स्तनों में दर्द

DATE / तारीख:



Sleep / नींद: _____ hrs / घंटे

Training Type / आज की ट्रेनिंग: _____

Duration / कितनी देर: _____

कोई चोट लगी है?:

हाँ

नहीं

Energy scale

आज शरीर में

कितनी एनर्जी है:

Low / कम



High / ज़्यादा

आज का मूडै:



Food / खाना:



Water / पानी: _____ लीटर

आज मेरी प्लेट

Periods Status

पीरियड की स्थिति:

<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
हाँ	नहीं

Flow Intensity

धारणा की तीव्रता :



Light

हल्का



Medium

मध्यम



Heavy

ज़्यादा

Body Feeling

शरीर कैसा लग रहा है:

थकान

ठीक

ताक़त

आज का विचार

दिन 5 / सप्ताह 5

आज मैं किस बात के लिए आभारी हूँ?

आज मुझे सबसे ज़्यादा कैसा लगा?

खुशी थकान तनाव शांति गर्व

यह जगह आपकी है — जो मन करे लिखें या बनाएं



Period Products Used
पीरियड्स में क्या इस्तेमाल किया:

Pads
पैड



Tampons
टैम्पॉन



Cup
कप

कोई और परेशानी: दर्द पेट फूलना उल्टी जैसा स्तनों में दर्द

DATE / तारीख:



Sleep / नींद: _____ hrs / घंटे

Training Type / आज की ट्रेनिंग: _____

Duration / कितनी देर: _____

कोई चोट लगी है?:

हाँ

नहीं

Energy scale

आज शरीर में

कितनी एनर्जी है:

Low / कम



High / ज़्यादा

आज का मूडै:



Food / खाना:



Water / पानी: _____ लीटर

आज मेरी प्लेट

Periods Status

पीरियड की स्थिति:

<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
हाँ	नहीं

Flow Intensity

धारणा की तीव्रता :



Light

हल्का



Medium

मध्यम



Heavy

ज़्यादा

Body Feeling

शरीर कैसा लग रहा है:

थकान

ठीक

ताक़त

आज का विचार

दिन 6 / सप्ताह 5

आज मैं किस बात के लिए आभारी हूँ?

आज मुझे सबसे ज़्यादा कैसा लगा?

खुशी थकान तनाव शांति गर्व

यह जगह आपकी है — जो मन करे लिखें या बनाएं



Period Products Used
पीरियड्स में क्या इस्तेमाल किया:
Pads
पैड



Tampons
टैम्पॉन



Cup
कप

कोई और परेशानी: दर्द पेट फूलना उल्टी जैसा स्तनों में दर्द

DATE / तारीख:



Sleep / नींद: _____ hrs / घंटे

Training Type / आज की ट्रेनिंग: _____

Duration / कितनी देर: _____

कोई चोट लगी है?:

हाँ

नहीं

Energy scale

आज शरीर में

कितनी एनर्जी है:

Low / कम



High / ज़्यादा

आज का मूडै:



Food / खाना:



Water / पानी: _____ लीटर

आज मेरी प्लेट

Periods Status

पीरियड की स्थिति:

<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
हाँ	नहीं

Flow Intensity

धारणा की तीव्रता :



Light

हल्का



Medium

मध्यम



Heavy

ज़्यादा

Body Feeling

शरीर कैसा लग रहा है:

थकान

ठीक

ताक़त

आज का विचार

दिन 7 / सप्ताह 5

आज मैं किस बात के लिए आभारी हूँ?

आज मुझे सबसे ज़्यादा कैसा लगा?

खुशी थकान तनाव शांति गर्व

यह जगह आपकी है — जो मन करे लिखें या बनाएं



Period Products Used
पीरियड्स में क्या इस्तेमाल किया:

Pads
पैड



Tampons
टैम्पॉन



Cup
कप

कोई और परेशानी: दर्द पेट फूलना उल्टी जैसा स्तनों में दर्द

सप्ताह 5

इस सप्ताह मैंने अपने शरीर, खेल या मन के बारे में क्या नया सीखा?

इस सप्ताह मैंने क्या-क्या ट्रेनिंग की?

मुझे कहाँ सुधार महसूस हुआ?

इस सप्ताह मेरा मन ज़्यादातर कैसा रहा? (एक या दो चुनें)

खुशी

शांत

थका

तनाव

उत्साहित

हाइलाइट्स (जो अच्छा रहा):

चुनौतियाँ (जो मुश्किल था):

अगले सप्ताह मैं किस एक चीज़ पर ध्यान देना चाहती हूँ?

पोषण और ऊर्जा उपलब्धता



Nutrition and Energy Availability

प्रोटीन, कार्बोहाइड्रेट्स और वसा: खेल प्रदर्शन में इनका महत्व:
मैक्रोन्यूट्रिएंट्स, जैसे कि प्रोटीन, कार्बोहाइड्रेट्स, और वसा, खेल प्रदर्शन और व्यायाम में महत्वपूर्ण भूमिका निभाते हैं। समझना कि ये पोषक तत्व आपके प्रशिक्षण को कैसे समर्थन देते हैं, आपकी आहार योजना को बेहतर बनाने में मदद कर सकता है।

Portion Size / पोर्शन साइज:

पोर्शन साइज को समझना संतुलित पोषण और ऊर्जा स्तर बनाए रखने के लिए महत्वपूर्ण है। यहाँ विभिन्न खाद्य समूहों के लिए सामान्य पोर्शन साइज को चित्रित किया गया है:

कार्बोहाइड्रेट्स:

चावल या पास्ता की एक सर्विंग आपके मुट्ठी के आकार की होनी चाहिए।

प्रोटीन:

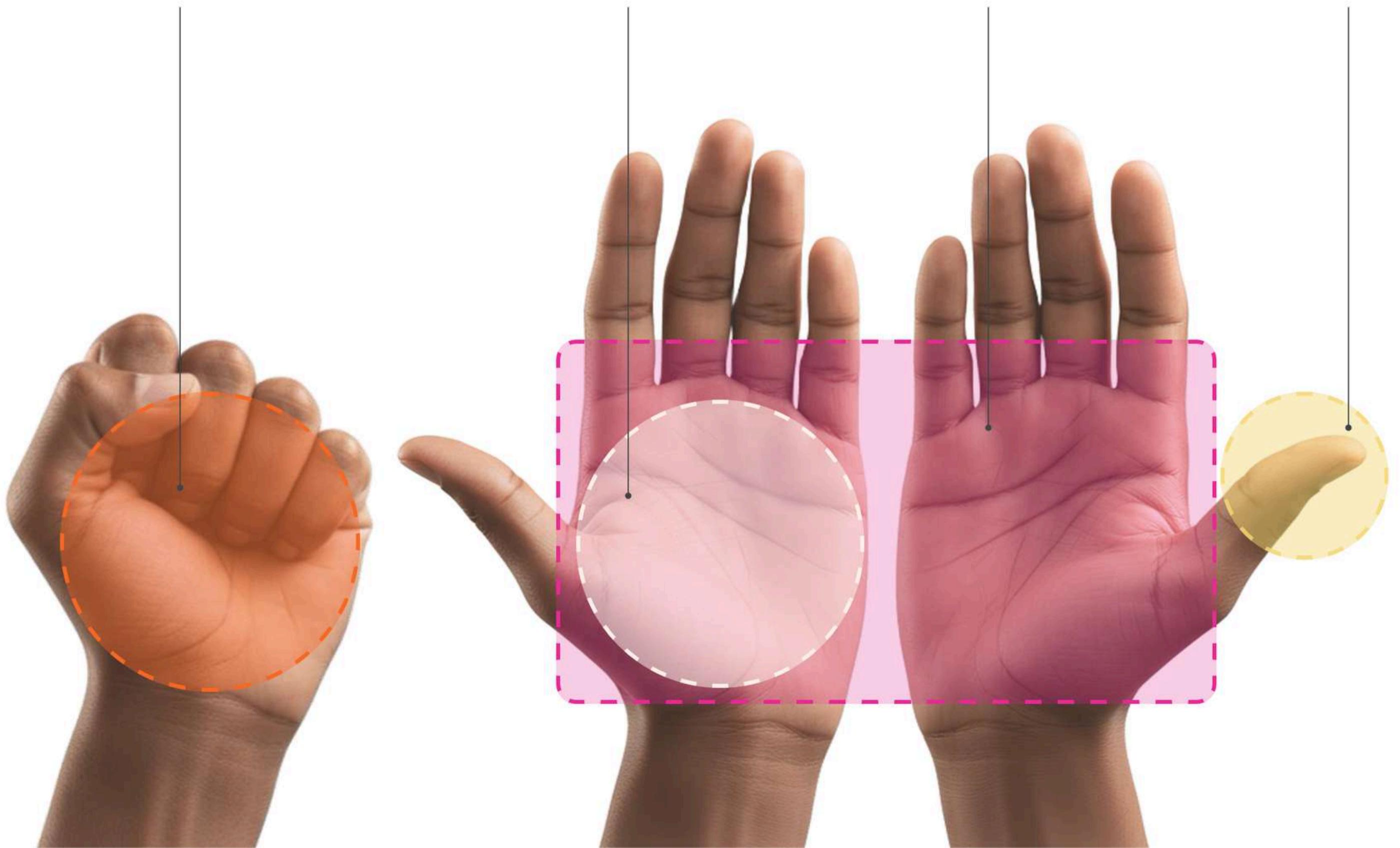
मांस या मछली की एक सर्विंग आपके हथेली के आकार की होनी चाहिए।

सब्जियाँ:

सब्जियों की एक सर्विंग आपके दो हाथों की कुप्पी के आकार की होनी चाहिए।

वसा:

तेल या मक्खन की एक सर्विंग आपके अंगूठे के आकार की होनी चाहिए।



प्रोटीन

Protein

Protein is essential for muscle repair and growth. It helps in the recovery of muscles after intense workouts and contributes to overall strength and endurance.

प्रोटीन मांसपेशियों की मरम्मत और वृद्धि के लिए आवश्यक है। यह तीव्र व्यायाम के बाद मांसपेशियों की रिकवरी में मदद करता है और समग्र ताकत और सहनशक्ति में योगदान करता है।

Examples of protein-rich foods of Uttar Pradesh

उत्तर प्रदेश में प्रोटीन से भरपूर खाद्य पदार्थ:

Dal / दाल

Paneer / पनीर

Eggs / अंडे

Meat / मांस

Curd / दही

Portion Size Recommendation:

Low Intensity / हल्के प्रशिक्षण:

100-150 ग्राम (grams) प्रोटीन

उदाहरण: 1 कटोरी दाल + 1 टुकड़ा पनीर

Moderate Intensity / मध्यम प्रशिक्षण:

150-200 ग्राम (grams) प्रोटीन

उदाहरण: 1.5 कटोरी दाल + 1.5 टुकड़ा पनीर

High Intensity / भारी प्रशिक्षण:

200-250 ग्राम (grams) प्रोटीन

उदाहरण: 2 कटोरी दाल + 2 टुकड़ा पनीर



कार्बोहाइड्रेट्स

Carbohydrates

Carbohydrates are the primary source of energy during exercise. They help replenish glycogen stores in muscles and the liver, providing the energy needed for both aerobic and anaerobic activities.

कार्बोहाइड्रेट्स व्यायाम के दौरान ऊर्जा का मुख्य स्रोत होते हैं। ये मांसपेशियों और जिगर में ग्लाइकोजन स्टोर्स को फिर से भरने में मदद करते हैं, जो एरोबिक और एनएरोबिक गतिविधियों के लिए आवश्यक ऊर्जा प्रदान करते हैं।

Examples of Carbohydrate-rich foods of Uttar Pradesh उत्तर प्रदेश में कार्बोहाइड्रेट्स से भरपूर खाद्य पदार्थ:

Rice / चावल

Whole Wheat Flour / आटा

Potatoes / आलू

Corn / मक्का

Portion Size Recommendation:

Low Intensity / हल्के प्रशिक्षण:

150-200 ग्राम (grams) कार्बोहाइड्रेट्स

उदाहरण: 1 कप चावल + 1 चपाती

Moderate Intensity / मध्यम प्रशिक्षण:

200-300 ग्राम (grams) कार्बोहाइड्रेट्स

उदाहरण: 1.5 कप चावल + 2 चपाती

High Intensity / भारी प्रशिक्षण:

300-400 ग्राम (grams) कार्बोहाइड्रेट्स

उदाहरण: 2 कप चावल + 2-3 चपाती



DATE / तारीख:



Sleep / नींद: _____ hrs / घंटे

Training Type / आज की ट्रेनिंग: _____

Duration / कितनी देर: _____

कोई चोट लगी है?:

हाँ

नहीं

Energy scale

आज शरीर में

कितनी एनर्जी है:

Low / कम



High / ज़्यादा

आज का मूडै:



Food / खाना:



Water / पानी: _____ लीटर

आज मेरी प्लेट

Periods Status

पीरियड की स्थिति:

<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
हाँ	नहीं

Flow Intensity

धारणा की तीव्रता :



Light

हल्का



Medium

मध्यम



Heavy

ज़्यादा

Body Feeling

शरीर कैसा लग रहा है:

थकान

ठीक

ताक़त

आज का विचार

दिन 1 / सप्ताह 6

आज मैं किस बात के लिए आभारी हूँ?

आज मुझे सबसे ज़्यादा कैसा लगा?

खुशी थकान तनाव शांति गर्व

यह जगह आपकी है — जो मन करे लिखें या बनाएं



Period Products Used
पीरियड्स में क्या इस्तेमाल किया:

Pads
पैड



Tampons
टैम्पॉन



Cup
कप

कोई और परेशानी: दर्द पेट फूलना उल्टी जैसा स्तनों में दर्द

DATE / तारीख:



Sleep / नींद: _____ hrs / घंटे

Training Type / आज की ट्रेनिंग: _____

Duration / कितनी देर: _____

कोई चोट लगी है?:

हाँ

नहीं

Energy scale

आज शरीर में

कितनी एनर्जी है:

Low / कम



High / ज़्यादा

आज का मूडै:



Food / खाना:



Water / पानी: _____ लीटर

आज मेरी प्लेट

Periods Status

पीरियड की स्थिति:

<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
हाँ	नहीं

Flow Intensity

धारणा की तीव्रता :



Light

हल्का



Medium

मध्यम



Heavy

ज़्यादा

Body Feeling

शरीर कैसा लग रहा है:

थकान

ठीक

ताक़त

आज का विचार

दिन 2 / सप्ताह 6

आज मैं किस बात के लिए आभारी हूँ?

आज मुझे सबसे ज़्यादा कैसा लगा?

खुशी थकान तनाव शांति गर्व

यह जगह आपकी है — जो मन करे लिखें या बनाएं



Period Products Used
पीरियड्स में क्या इस्तेमाल किया:

Pads
पैड



Tampons
टैम्पॉन



Cup
कप

कोई और परेशानी: दर्द पेट फूलना उल्टी जैसा स्तनों में दर्द

DATE / तारीख:



Sleep / नींद: _____ hrs / घंटे

Training Type / आज की ट्रेनिंग: _____

Duration / कितनी देर: _____

कोई चोट लगी है?:

हाँ

नहीं

Energy scale

आज शरीर में

कितनी एनर्जी है:

Low / कम



High / ज़्यादा

आज का मूडै:



Food / खाना:



Water / पानी: _____ लीटर

आज मेरी प्लेट

Periods Status

पीरियड की स्थिति:

<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
हाँ	नहीं

Flow Intensity

धारणा की तीव्रता :



Light

हल्का



Medium

मध्यम



Heavy

ज़्यादा

Body Feeling

शरीर कैसा लग रहा है:

थकान

ठीक

ताक़त

आज का विचार

दिन 3 / सप्ताह 6

आज मैं किस बात के लिए आभारी हूँ?

आज मुझे सबसे ज़्यादा कैसा लगा?

खुशी थकान तनाव शांति गर्व

यह जगह आपकी है — जो मन करे लिखें या बनाएं



Period Products Used
पीरियड्स में क्या इस्तेमाल किया:
Pads
पैड



Tampons
टैम्पॉन



Cup
कप

कोई और परेशानी: दर्द पेट फूलना उल्टी जैसा स्तनों में दर्द

DATE / तारीख:



Sleep / नींद: _____ hrs / घंटे

Training Type / आज की ट्रेनिंग: _____

Duration / कितनी देर: _____

कोई चोट लगी है?:

हाँ

नहीं

Energy scale

आज शरीर में

कितनी एनर्जी है:

Low / कम



High / ज़्यादा

आज का मूडै:



Food / खाना:



Water / पानी: _____ लीटर

आज मेरी प्लेट

Periods Status

पीरियड की स्थिति:

<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
हाँ	नहीं

Flow Intensity

धारणा की तीव्रता :



Light

हल्का



Medium

मध्यम



Heavy

ज़्यादा

Body Feeling

शरीर कैसा लग रहा है:

थकान

ठीक

ताक़त

आज का विचार

दिन 4 / सप्ताह 6

आज मैं किस बात के लिए आभारी हूँ?

आज मुझे सबसे ज़्यादा कैसा लगा?

खुशी थकान तनाव शांति गर्व

यह जगह आपकी है — जो मन करे लिखें या बनाएं



Period Products Used
पीरियड्स में क्या इस्तेमाल किया:
Pads
पैड



Tampons
टैम्पॉन



Cup
कप

कोई और परेशानी: दर्द पेट फूलना उल्टी जैसा स्तनों में दर्द

DATE / तारीख:



Sleep / नींद: _____ hrs / घंटे

Training Type / आज की ट्रेनिंग: _____

Duration / कितनी देर: _____

कोई चोट लगी है?:

हाँ

नहीं

Energy scale

आज शरीर में

कितनी एनर्जी है:

Low / कम



High / ज़्यादा

आज का मूडै:



Food / खाना:



Water / पानी: _____ लीटर

आज मेरी प्लेट

Periods Status

पीरियड की स्थिति:

<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
हाँ	नहीं

Flow Intensity

धारणा की तीव्रता :



Light

हल्का



Medium

मध्यम



Heavy

ज़्यादा

Body Feeling

शरीर कैसा लग रहा है:

थकान

ठीक

ताक़त

आज का विचार

दिन 5 / सप्ताह 6

आज मैं किस बात के लिए आभारी हूँ?

आज मुझे सबसे ज़्यादा कैसा लगा?

खुशी थकान तनाव शांति गर्व

यह जगह आपकी है — जो मन करे लिखें या बनाएं



Period Products Used
पीरियड्स में क्या इस्तेमाल किया:

Pads
पैड



Tampons
टैम्पॉन



Cup
कप

कोई और परेशानी: दर्द पेट फूलना उल्टी जैसा स्तनों में दर्द

DATE / तारीख:



Sleep / नींद: _____ hrs / घंटे

Training Type / आज की ट्रेनिंग: _____

Duration / कितनी देर: _____

कोई चोट लगी है?:

हाँ

नहीं

Energy scale

आज शरीर में

कितनी एनर्जी है:

Low / कम



High / ज़्यादा

आज का मूडै:



Food / खाना:



Water / पानी: _____ लीटर

आज मेरी प्लेट

Periods Status

पीरियड की स्थिति:

<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
हाँ	नहीं

Flow Intensity

धारणा की तीव्रता :



Light

हल्का



Medium

मध्यम



Heavy

ज़्यादा

Body Feeling

शरीर कैसा लग रहा है:

थकान

ठीक

ताक़त

आज का विचार

दिन 6 / सप्ताह 6

आज मैं किस बात के लिए आभारी हूँ?

आज मुझे सबसे ज़्यादा कैसा लगा?

खुशी थकान तनाव शांति गर्व

यह जगह आपकी है — जो मन करे लिखें या बनाएं



Period Products Used
पीरियड्स में क्या इस्तेमाल किया:

Pads
पैड



Tampons
टैम्पॉन



Cup
कप

कोई और परेशानी: दर्द पेट फूलना उल्टी जैसा स्तनों में दर्द

DATE / तारीख:



Sleep / नींद: _____ hrs / घंटे

Training Type / आज की ट्रेनिंग: _____

Duration / कितनी देर: _____

कोई चोट लगी है?:

हाँ

नहीं

Energy scale

आज शरीर में

कितनी एनर्जी है:

Low / कम



High / ज़्यादा

आज का मूडै:



Food / खाना:



Water / पानी: _____ लीटर

आज मेरी प्लेट

Periods Status

पीरियड की स्थिति:

हाँ

नहीं

Flow Intensity

धारणा की तीव्रता :



Light

हल्का



Medium

मध्यम



Heavy

ज़्यादा

Body Feeling

शरीर कैसा लग रहा है:

थकान

ठीक

ताक़त

आज का विचार

दिन 7 / सप्ताह 6

आज मैं किस बात के लिए आभारी हूँ?

आज मुझे सबसे ज़्यादा कैसा लगा?

खुशी थकान तनाव शांति गर्व

यह जगह आपकी है — जो मन करे लिखें या बनाएं



Period Products Used
पीरियड्स में क्या इस्तेमाल किया:

Pads
पैड



Tampons
टैम्पॉन



Cup
कप

कोई और परेशानी: दर्द पेट फूलना उल्टी जैसा स्तनों में दर्द

इस सप्ताह मैंने अपने शरीर, खेल या मन के बारे में क्या नया सीखा?

इस सप्ताह मैंने क्या-क्या ट्रेनिंग की?

मुझे कहाँ सुधार महसूस हुआ?

इस सप्ताह मेरा मन ज़्यादातर कैसा रहा? (एक या दो चुनें)

खुशी

शांत

थका

तनाव

उत्साहित

हाइलाइट्स (जो अच्छा रहा):

चुनौतियाँ (जो मुश्किल था):

अगले सप्ताह मैं किस एक चीज़ पर ध्यान देना चाहती हूँ?

वसा

Fats

Fats are important for long-term energy storage and hormone production. They support overall cell function and can provide energy for extended periods of exercise.

वसा दीर्घकालिक ऊर्जा भंडारण और हार्मोन उत्पादन के लिए महत्वपूर्ण होते हैं। ये समग्र कोशिका कार्य का समर्थन करते हैं और लंबे समय तक व्यायाम के लिए ऊर्जा प्रदान कर सकते हैं।

Examples of Healthy fat-rich foods of Uttar Pradesh उत्तर प्रदेश में स्वस्थ वसा से भरपूर खाद्य पदार्थ:

Ghee / घी
Oil / तेल
Nuts / अखरोट
Seeds / बीज

Portion Size Recommendation:

Low Intensity / हल्के प्रशिक्षण:
15-20 ग्राम (grams) वसा
उदाहरण: 1 चम्मच घी + 1 मुट्ठी अखरोट

Moderate Intensity / मध्यम प्रशिक्षण:
20-30 ग्राम (grams) वसा
उदाहरण: 2 चम्मच तेल + 1.5 मुट्ठी अखरोट

High Intensity / भारी प्रशिक्षण:
30-40 ग्राम (grams) वसा
उदाहरण: 2 चम्मच घी + 2 मुट्ठी अखरोट



विटामिन और खनिज

Vitamins and Minerals

विटामिन्स और मिन्स महिलाओं के लिए अत्यंत महत्वपूर्ण हैं क्योंकि ये हड्डियों को मजबूत बनाते हैं, प्रतिरक्षा प्रणाली को सशक्त करते हैं और त्वचा व बालों की सेहत बनाए रखते हैं। इसके अतिरिक्त, ये विटामिन्स और मिन्स हार्मोनल संतुलन बनाए रखने और ऊर्जा स्तर को ऊँचा रखने में मदद करते हैं। सही मात्रा में इनका सेवन करने से महिलाओं की समग्र स्वास्थ्य और जीवन की गुणवत्ता में सुधार होता है।

Examples

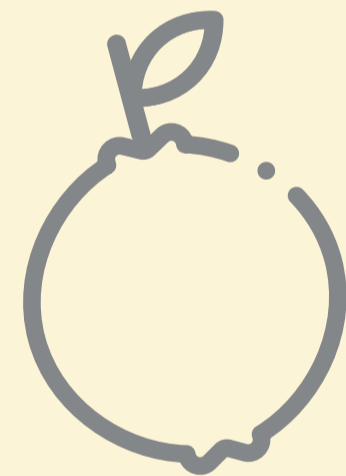
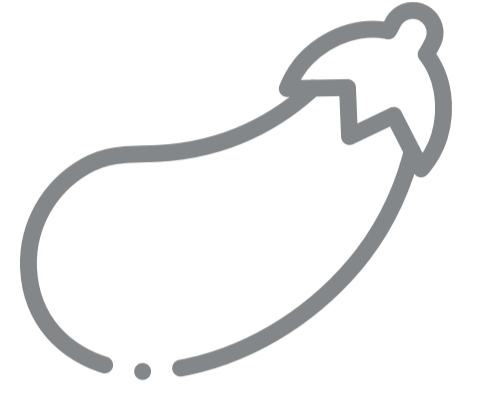
उदाहरण:

साग (पालक, सरसों का साग), भिंडी, लौकी, टमाटर, आम, केला, अमरूद, पपीता।



गतिविधि:

फलों और सब्जियों का इंद्रधनुष



विभिन्न फलों और सब्जियों के साथ एक इंद्रधनुष रंगें।

DATE / तारीख:



Sleep / नींद: _____ hrs / घंटे

Training Type / आज की ट्रेनिंग: _____

Duration / कितनी देर: _____

कोई चोट लगी है?:

हाँ

नहीं

Energy scale

आज शरीर में

कितनी एनर्जी है:

Low / कम



High / ज़्यादा

आज का मूडै:



Food / खाना:



Water / पानी: _____ लीटर

आज मेरी प्लेट

Periods Status

पीरियड की स्थिति:

<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
हाँ	नहीं

Flow Intensity

धारणा की तीव्रता :



Light

हल्का



Medium

मध्यम



Heavy

ज़्यादा

Body Feeling

शरीर कैसा लग रहा है:

थकान

ठीक

ताक़त

आज का विचार

दिन 1 / सप्ताह 7

आज मैं किस बात के लिए आभारी हूँ?

आज मुझे सबसे ज़्यादा कैसा लगा?

खुशी थकान तनाव शांति गर्व

यह जगह आपकी है — जो मन करे लिखें या बनाएं



Period Products Used
पीरियड्स में क्या इस्तेमाल किया:

Pads
पैड



Tampons
टैम्पॉन



Cup
कप

कोई और परेशानी: दर्द पेट फूलना उल्टी जैसा स्तनों में दर्द

DATE / तारीख:



Sleep / नींद: _____ hrs / घंटे

Training Type / आज की ट्रेनिंग: _____

Duration / कितनी देर: _____

कोई चोट लगी है?:

हाँ

नहीं

Energy scale

आज शरीर में

कितनी एनर्जी है:

Low / कम



High / ज़्यादा

आज का मूडै:



Food / खाना:



Water / पानी: _____ लीटर

आज मेरी प्लेट

Periods Status

पीरियड की स्थिति:

<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
हाँ	नहीं

Flow Intensity

धारणा की तीव्रता :



Light

हल्का



Medium

मध्यम



Heavy

ज़्यादा

Body Feeling

शरीर कैसा लग रहा है:

थकान

ठीक

ताक़त

आज का विचार

दिन 2 / सप्ताह 7

आज मैं किस बात के लिए आभारी हूँ?

आज मुझे सबसे ज़्यादा कैसा लगा?

खुशी थकान तनाव शांति गर्व

यह जगह आपकी है — जो मन करे लिखें या बनाएं



Period Products Used
पीरियड्स में क्या इस्तेमाल किया:

Pads
पैड



Tampons
टैम्पॉन



Cup
कप

कोई और परेशानी: दर्द पेट फूलना उल्टी जैसा स्तनों में दर्द

DATE / तारीख:



Sleep / नींद: _____ hrs / घंटे

Training Type / आज की ट्रेनिंग: _____

Duration / कितनी देर: _____

कोई चोट लगी है?:

हाँ

नहीं

Energy scale

आज शरीर में

कितनी एनर्जी है:

Low / कम



High / ज़्यादा

आज का मूडै:



Food / खाना:



Water / पानी: _____ लीटर

आज मेरी प्लेट

Periods Status

पीरियड की स्थिति:

<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
हाँ	नहीं

Flow Intensity

धारणा की तीव्रता :



Light

हल्का



Medium

मध्यम



Heavy

ज़्यादा

Body Feeling

शरीर कैसा लग रहा है:

थकान

ठीक

ताक़त

आज का विचार

दिन 3 / सप्ताह 7

आज मैं किस बात के लिए आभारी हूँ?

आज मुझे सबसे ज़्यादा कैसा लगा?

खुशी थकान तनाव शांति गर्व

यह जगह आपकी है — जो मन करे लिखें या बनाएं



Period Products Used
पीरियड्स में क्या इस्तेमाल किया:

Pads
पैड



Tampons
टैम्पॉन



Cup
कप

कोई और परेशानी: दर्द पेट फूलना उल्टी जैसा स्तनों में दर्द

DATE / तारीख:



Sleep / नींद: _____ hrs / घंटे

Training Type / आज की ट्रेनिंग: _____

Duration / कितनी देर: _____

कोई चोट लगी है?:

हाँ

नहीं

Energy scale

आज शरीर में

कितनी एनर्जी है:

Low / कम



High / ज़्यादा

आज का मूडै:



Food / खाना:



Water / पानी: _____ लीटर

आज मेरी प्लेट

Periods Status

पीरियड की स्थिति:

<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
हाँ	नहीं

Flow Intensity

धारणा की तीव्रता :



Light

हल्का



Medium

मध्यम



Heavy

ज़्यादा

Body Feeling

शरीर कैसा लग रहा है:

थकान

ठीक

ताक़त

आज का विचार

दिन 4 / सप्ताह 7

आज मैं किस बात के लिए आभारी हूँ?

आज मुझे सबसे ज़्यादा कैसा लगा?

खुशी थकान तनाव शांति गर्व

यह जगह आपकी है — जो मन करे लिखें या बनाएं



Period Products Used
पीरियड्स में क्या इस्तेमाल किया:

Pads
पैड



Tampons
टैम्पॉन



Cup
कप

कोई और परेशानी: दर्द पेट फूलना उल्टी जैसा स्तनों में दर्द

DATE / तारीख:



Sleep / नींद: _____ hrs / घंटे

Training Type / आज की ट्रेनिंग: _____

Duration / कितनी देर: _____

कोई चोट लगी है?:

हाँ

नहीं

Energy scale

आज शरीर में

कितनी एनर्जी है:

Low / कम



High / ज़्यादा

आज का मूडै:



Food / खाना:



Water / पानी: _____ लीटर

आज मेरी प्लेट

Periods Status

पीरियड की स्थिति:

<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
हाँ	नहीं

Flow Intensity

धारणा की तीव्रता :



Light

हल्का



Medium

मध्यम



Heavy

ज़्यादा

Body Feeling

शरीर कैसा लग रहा है:

थकान

ठीक

ताक़त

आज का विचार

दिन 5 / सप्ताह 7

आज मैं किस बात के लिए आभारी हूँ?

आज मुझे सबसे ज़्यादा कैसा लगा?

खुशी थकान तनाव शांति गर्व

यह जगह आपकी है — जो मन करे लिखें या बनाएं



Period Products Used
पीरियड्स में क्या इस्तेमाल किया:
Pads
पैड



Tampons
टैम्पॉन



Cup
कप

कोई और परेशानी: दर्द पेट फूलना उल्टी जैसा स्तनों में दर्द

DATE / तारीख:



Sleep / नींद: _____ hrs / घंटे

Training Type / आज की ट्रेनिंग: _____

Duration / कितनी देर: _____

कोई चोट लगी है?:

हाँ

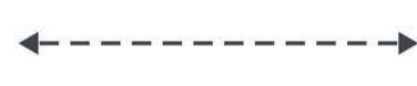
नहीं

Energy scale

आज शरीर में

कितनी एनर्जी है:

Low / कम



High / ज़्यादा

आज का मूडै:



Food / खाना:



Water / पानी: _____ लीटर

आज मेरी प्लेट

Periods Status

पीरियड की स्थिति:

<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
हाँ	नहीं

Flow Intensity

धारणा की तीव्रता :



Light

हल्का



Medium

मध्यम



Heavy

ज़्यादा

Body Feeling

शरीर कैसा लग रहा है:

थकान

ठीक

ताक़त

आज का विचार

दिन 6 / सप्ताह 7

आज मैं किस बात के लिए आभारी हूँ?

आज मुझे सबसे ज़्यादा कैसा लगा?

खुशी थकान तनाव शांति गर्व

यह जगह आपकी है — जो मन करे लिखें या बनाएं



Period Products Used
पीरियड्स में क्या इस्तेमाल किया:

Pads
पैड



Tampons
टैम्पॉन



Cup
कप

कोई और परेशानी: दर्द पेट फूलना उल्टी जैसा स्तनों में दर्द

DATE / तारीख:



Sleep / नींद: _____ hrs / घंटे

Training Type / आज की ट्रेनिंग: _____

Duration / कितनी देर: _____

कोई चोट लगी है?:

हाँ

नहीं

Energy scale

आज शरीर में

कितनी एनर्जी है:

Low / कम



High / ज़्यादा

आज का मूडै:



Food / खाना:



Water / पानी: _____ लीटर

आज मेरी प्लेट

Periods Status

पीरियड की स्थिति:

<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
हाँ	नहीं

Flow Intensity

धारणा की तीव्रता :



Light

हल्का



Medium

मध्यम



Heavy

ज़्यादा

Body Feeling

शरीर कैसा लग रहा है:

थकान

ठीक

ताक़त

आज का विचार

दिन 7 / सप्ताह 7

आज मैं किस बात के लिए आभारी हूँ?

आज मुझे सबसे ज़्यादा कैसा लगा?

खुशी थकान तनाव शांति गर्व

यह जगह आपकी है — जो मन करे लिखें या बनाएं



Period Products Used
पीरियड्स में क्या इस्तेमाल किया:
Pads
पैड



Tampons
टैम्पॉन



Cup
कप

कोई और परेशानी: दर्द पेट फूलना उल्टी जैसा स्तनों में दर्द

इस सप्ताह मैंने अपने शरीर, खेल या मन के बारे में क्या नया सीखा?

इस सप्ताह मैंने क्या-क्या ट्रेनिंग की?

मुझे कहाँ सुधार महसूस हुआ?

इस सप्ताह मेरा मन ज़्यादातर कैसा रहा? (एक या दो चुनें)

खुशी

शांत

थका

तनाव

उत्साहित

हाइलाइट्स (जो अच्छा रहा):

चुनौतियाँ (जो मुश्किल था):

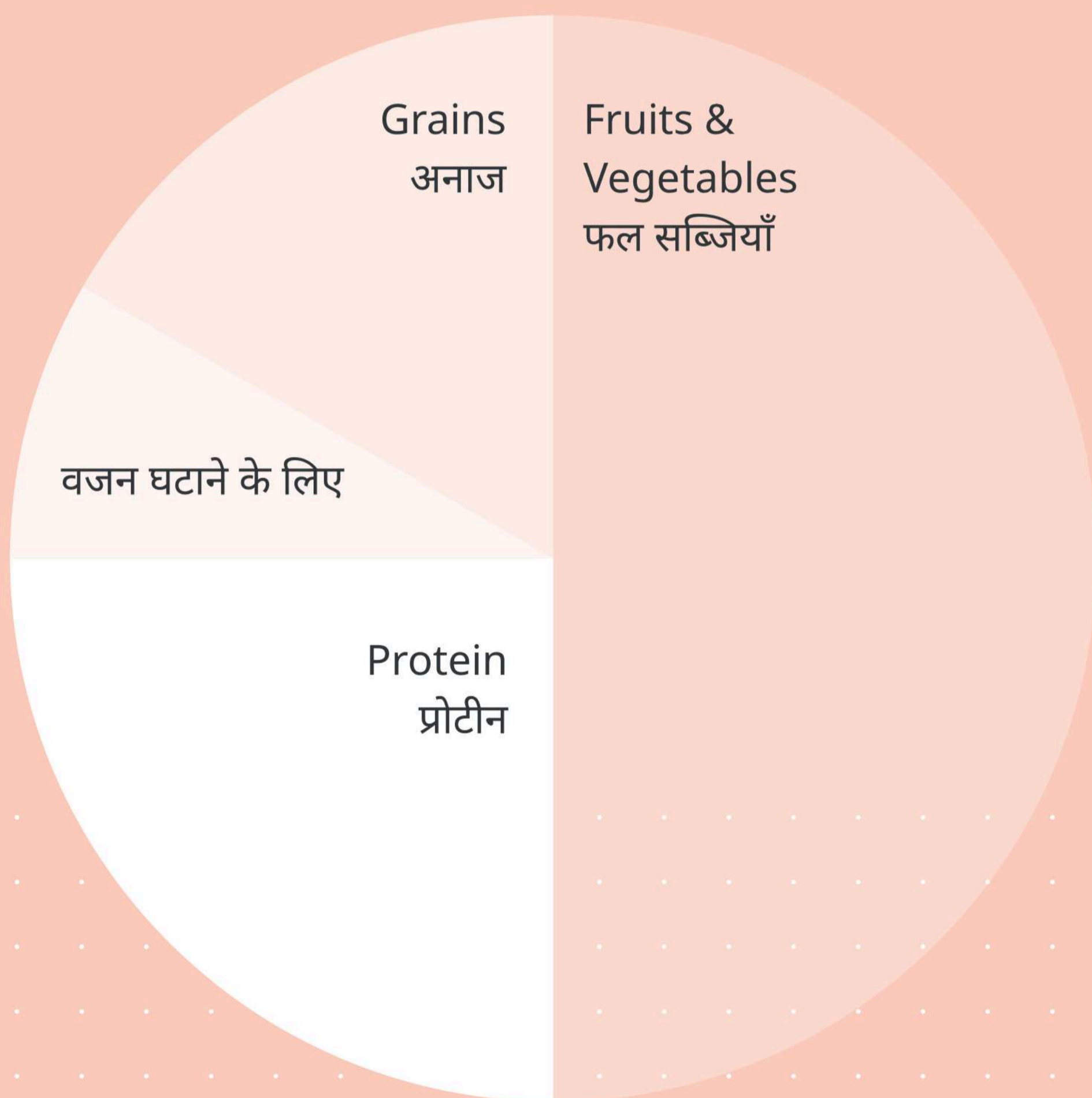
अगले सप्ताह मैं किस एक चीज़ पर ध्यान देना चाहती हूँ?

गतिविधि:

हल्के, मध्यम और भारी प्रशिक्षण के दौरान खाना

आपने जो खाना खाया, उसकी सूची बनाएं

Low Intensity / हल्के प्रशिक्षण

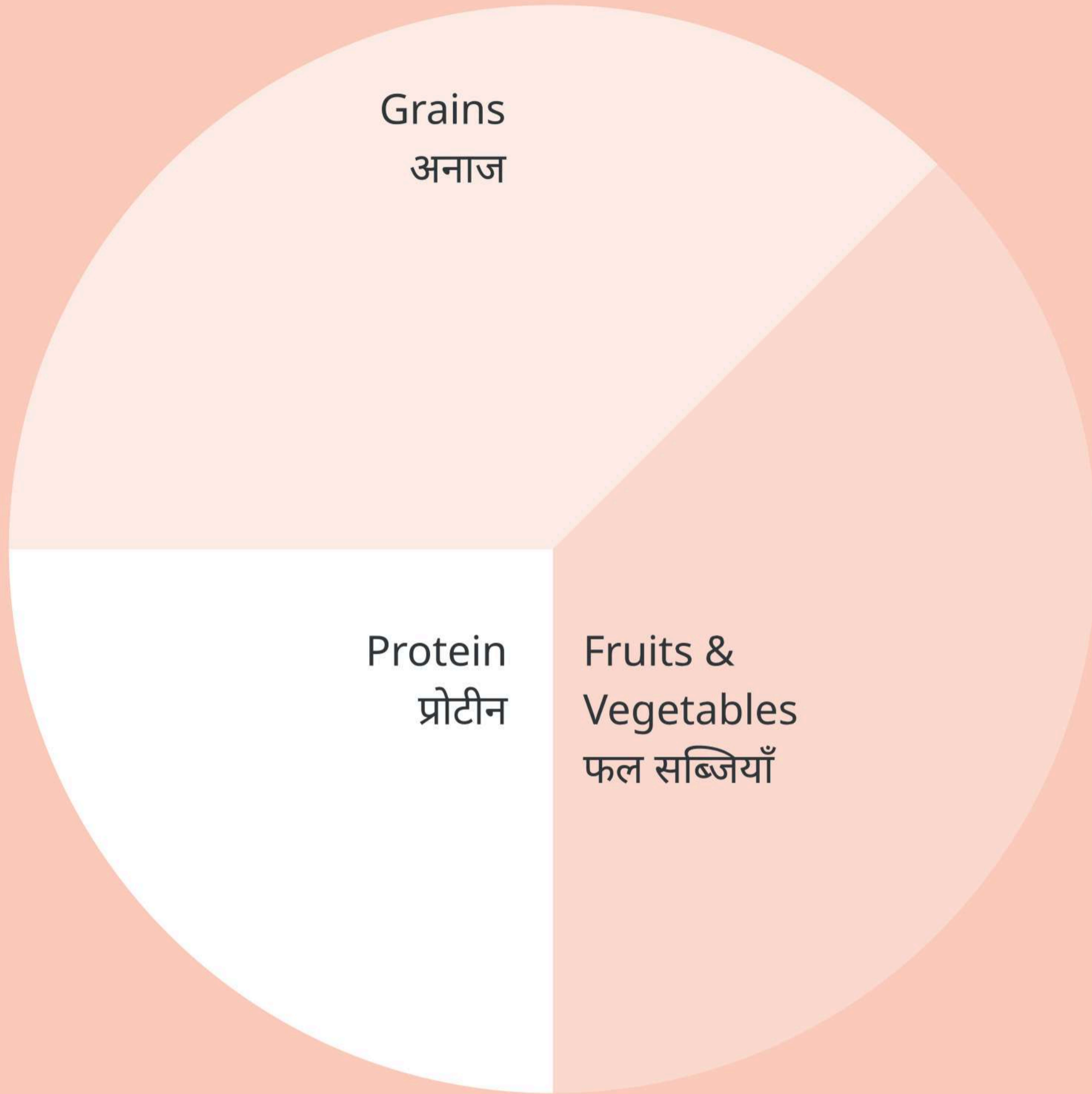


Fats
वसा

Beverages
पेय पदार्थ

आपने जो खाना खाया, उसकी सूची बनाएं

Moderate Intensity / मध्यम प्रशिक्षण



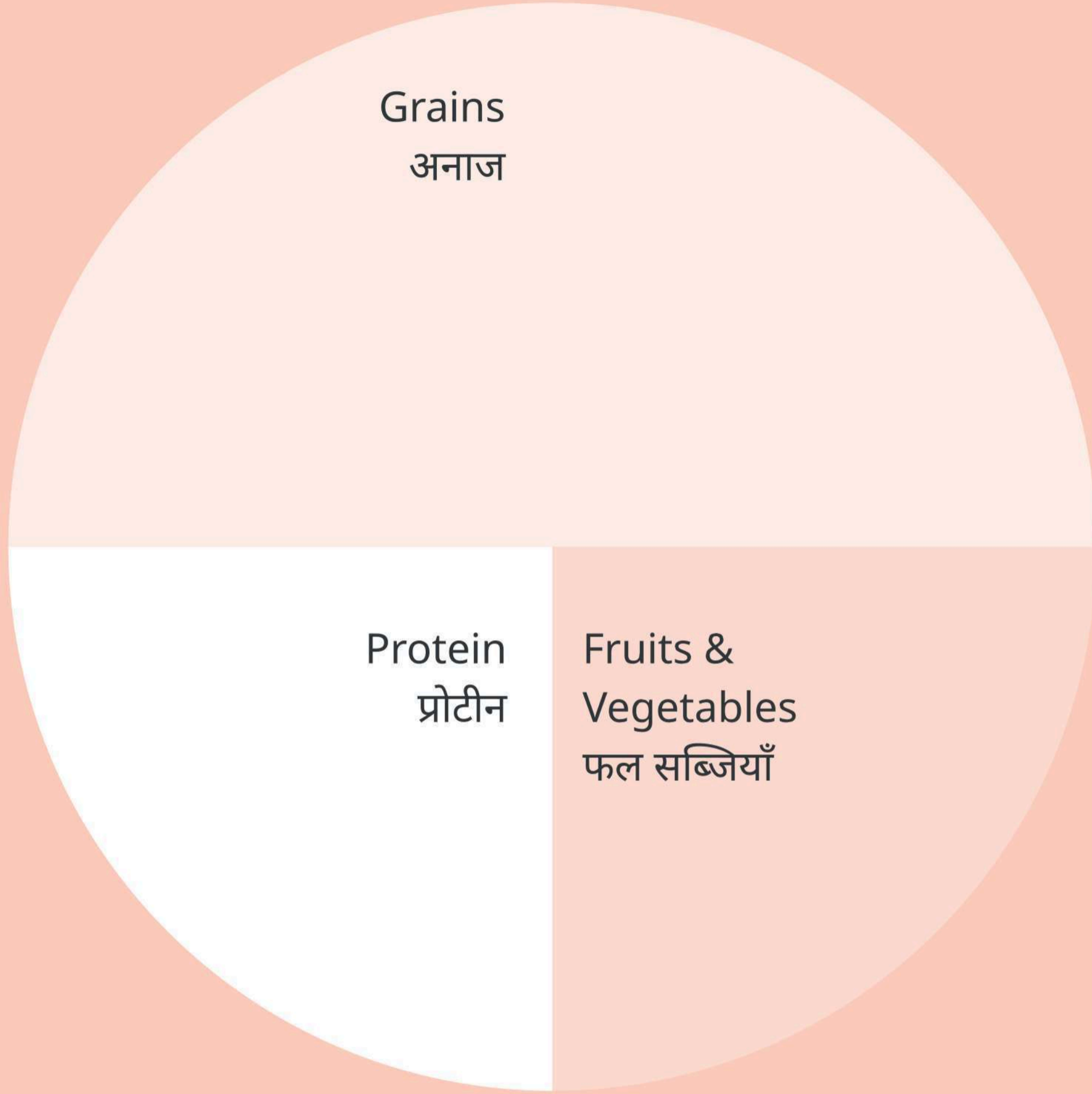
Fats
वसा

Beverages
पेय पदार्थ

Fruits
फल

आपने जो खाना खाया, उसकी सूची बनाएं

High Intensity / भारी प्रशिक्षण



Fats
वसा

Beverages
पेय पदार्थ

Fruits
फल

DATE / तारीख:



Sleep / नींद: _____ hrs / घंटे

Training Type / आज की ट्रेनिंग: _____

Duration / कितनी देर: _____

कोई चोट लगी है?:

हाँ

नहीं

Energy scale

आज शरीर में

कितनी एनर्जी है:

Low / कम



High / ज़्यादा

आज का मूडै:



Food / खाना:



Water / पानी: _____ लीटर

आज मेरी प्लेट

Periods Status

पीरियड की स्थिति:

<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
हाँ	नहीं

Flow Intensity

धारणा की तीव्रता :



Light

हल्का



Medium

मध्यम



Heavy

ज़्यादा

Body Feeling

शरीर कैसा लग रहा है:

थकान

ठीक

ताक़त

आज का विचार

दिन 1 / सप्ताह 8

आज मैं किस बात के लिए आभारी हूँ?

आज मुझे सबसे ज़्यादा कैसा लगा?

खुशी थकान तनाव शांति गर्व

यह जगह आपकी है — जो मन करे लिखें या बनाएं



Period Products Used
पीरियड्स में क्या इस्तेमाल किया:
Pads
पैड



Tampons
टैम्पॉन



Cup
कप

कोई और परेशानी: दर्द पेट फूलना उल्टी जैसा स्तनों में दर्द

DATE / तारीख:



Sleep / नींद: _____ hrs / घंटे

Training Type / आज की ट्रेनिंग: _____

Duration / कितनी देर: _____

कोई चोट लगी है?:

हाँ

नहीं

Energy scale

आज शरीर में

कितनी एनर्जी है:

Low / कम



High / ज़्यादा

आज का मूडै:



Food / खाना:



Water / पानी: _____ लीटर

आज मेरी प्लेट

Periods Status

पीरियड की स्थिति:

<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
हाँ	नहीं

Flow Intensity

धारणा की तीव्रता :



Light

हल्का



Medium

मध्यम



Heavy

ज़्यादा

Body Feeling

शरीर कैसा लग रहा है:

थकान

ठीक

ताक़त

आज का विचार

दिन 2 / सप्ताह 8

आज मैं किस बात के लिए आभारी हूँ?

आज मुझे सबसे ज़्यादा कैसा लगा?

खुशी थकान तनाव शांति गर्व

यह जगह आपकी है — जो मन करे लिखें या बनाएं



Period Products Used
पीरियड्स में क्या इस्तेमाल किया:
Pads
पैड



Tampons
टैम्पॉन



Cup
कप

कोई और परेशानी: दर्द पेट फूलना उल्टी जैसा स्तनों में दर्द

DATE / तारीख:



Sleep / नींद: _____ hrs / घंटे

Training Type / आज की ट्रेनिंग: _____

Duration / कितनी देर: _____

कोई चोट लगी है?:

हाँ

नहीं

Energy scale

आज शरीर में

कितनी एनर्जी है:

Low / कम



High / ज़्यादा

आज का मूडै:



Food / खाना:



Water / पानी: _____ लीटर

आज मेरी प्लेट

Periods Status

पीरियड की स्थिति:

<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
हाँ	नहीं

Flow Intensity

धारणा की तीव्रता :



Light

हल्का



Medium

मध्यम



Heavy

ज़्यादा

Body Feeling

शरीर कैसा लग रहा है:

थकान

ठीक

ताक़त

आज का विचार

दिन 3 / सप्ताह 8

आज मैं किस बात के लिए आभारी हूँ?

आज मुझे सबसे ज़्यादा कैसा लगा?

खुशी थकान तनाव शांति गर्व

यह जगह आपकी है — जो मन करे लिखें या बनाएं



Period Products Used
पीरियड्स में क्या इस्तेमाल किया:
Pads
पैड



Tampons
टैम्पॉन



Cup
कप

कोई और परेशानी: दर्द पेट फूलना उल्टी जैसा स्तनों में दर्द

DATE / तारीख:



Sleep / नींद: _____ hrs / घंटे

Training Type / आज की ट्रेनिंग: _____

Duration / कितनी देर: _____

कोई चोट लगी है?:

हाँ

नहीं

Energy scale

आज शरीर में

कितनी एनर्जी है:

Low / कम



High / ज़्यादा

आज का मूडै:



Food / खाना:



Water / पानी: _____ लीटर

आज मेरी प्लेट

Periods Status

पीरियड की स्थिति:

<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
हाँ	नहीं

Flow Intensity

धारणा की तीव्रता :



Light

हल्का



Medium

मध्यम



Heavy

ज़्यादा

Body Feeling

शरीर कैसा लग रहा है:

थकान

ठीक

ताक़त

आज का विचार

दिन 4 / सप्ताह 8

आज मैं किस बात के लिए आभारी हूँ?

आज मुझे सबसे ज़्यादा कैसा लगा?

खुशी थकान तनाव शांति गर्व

यह जगह आपकी है — जो मन करे लिखें या बनाएं



Period Products Used
पीरियड्स में क्या इस्तेमाल किया:
Pads
पैड



Tampons
टैम्पॉन



Cup
कप

कोई और परेशानी: दर्द पेट फूलना उल्टी जैसा स्तनों में दर्द

DATE / तारीख:



Sleep / नींद: _____ hrs / घंटे

Training Type / आज की ट्रेनिंग: _____

Duration / कितनी देर: _____

कोई चोट लगी है?:

हाँ

नहीं

Energy scale

आज शरीर में

कितनी एनर्जी है:

Low / कम



High / ज़्यादा

आज का मूडै:



Food / खाना:



Water / पानी: _____ लीटर

आज मेरी प्लेट

Periods Status

पीरियड की स्थिति:

<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
हाँ	नहीं

Flow Intensity

धारणा की तीव्रता :



Light

हल्का



Medium

मध्यम



Heavy

ज़्यादा

Body Feeling

शरीर कैसा लग रहा है:

थकान

ठीक

ताक़त

आज का विचार

दिन 5 / सप्ताह 8

आज मैं किस बात के लिए आभारी हूँ?

आज मुझे सबसे ज़्यादा कैसा लगा?

खुशी थकान तनाव शांति गर्व

यह जगह आपकी है — जो मन करे लिखें या बनाएं



Period Products Used
पीरियड्स में क्या इस्तेमाल किया:

Pads
पैड



Tampons
टैम्पॉन



Cup
कप

कोई और परेशानी: दर्द पेट फूलना उल्टी जैसा स्तनों में दर्द

DATE / तारीख:



Sleep / नींद: _____ hrs / घंटे

Training Type / आज की ट्रेनिंग: _____

Duration / कितनी देर: _____

कोई चोट लगी है?:

हाँ

नहीं

Energy scale

आज शरीर में

कितनी एनर्जी है:

Low / कम



High / ज़्यादा

आज का मूडै:



Food / खाना:



Water / पानी: _____ लीटर

आज मेरी प्लेट

Periods Status

पीरियड की स्थिति:

<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
हाँ	नहीं

Flow Intensity

धारणा की तीव्रता :



Light

हल्का



Medium

मध्यम



Heavy

ज़्यादा

Body Feeling

शरीर कैसा लग रहा है:

थकान

ठीक

ताक़त

आज का विचार

दिन 6 / सप्ताह 8

आज मैं किस बात के लिए आभारी हूँ?

आज मुझे सबसे ज़्यादा कैसा लगा?

खुशी थकान तनाव शांति गर्व

यह जगह आपकी है — जो मन करे लिखें या बनाएं



Period Products Used
पीरियड्स में क्या इस्तेमाल किया:

Pads
पैड



Tampons
टैम्पॉन



Cup
कप

कोई और परेशानी: दर्द पेट फूलना उल्टी जैसा स्तनों में दर्द

DATE / तारीख:



Sleep / नींद: _____ hrs / घंटे

Training Type / आज की ट्रेनिंग: _____

Duration / कितनी देर: _____

कोई चोट लगी है?:

हाँ

नहीं

Energy scale

आज शरीर में

कितनी एनर्जी है:

Low / कम



High / ज़्यादा

आज का मूडै:



Food / खाना:



Water / पानी: _____ लीटर

आज मेरी प्लेट

Periods Status

पीरियड की स्थिति:

<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
हाँ	नहीं

Flow Intensity

धारणा की तीव्रता :



Light

हल्का



Medium

मध्यम



Heavy

ज़्यादा

Body Feeling

शरीर कैसा लग रहा है:

थकान

ठीक

ताक़त

आज का विचार

दिन 7 / सप्ताह 8

आज मैं किस बात के लिए आभारी हूँ?

आज मुझे सबसे ज़्यादा कैसा लगा?

खुशी थकान तनाव शांति गर्व

यह जगह आपकी है — जो मन करे लिखें या बनाएं



Period Products Used
पीरियड्स में क्या इस्तेमाल किया:
Pads
पैड



Tampons
टैम्पॉन



Cup
कप

कोई और परेशानी: दर्द पेट फूलना उल्टी जैसा स्तनों में दर्द

खाने की योजना: प्रशिक्षण के पहले, दौरान और बाद में

Planning your meals around your training schedule can maximize performance and recovery. Here's how you can manage your nutrition.

अपने प्रशिक्षण शेड्यूल के चारों ओर भोजन की योजना बनाना प्रदर्शन और रिकवरी को अधिकतम कर सकता है। यहां बताया गया है कि आप अपनी पोषण योजना को कैसे प्रबंधित कर सकते हैं:

- **Before Training / प्रशिक्षण से पहले:**
कार्बोहाइड्रेट्स और प्रोटीन का हल्का भोजन, जैसे कि फल और दही।
- **During Training / प्रशिक्षण के दौरान:**
पानी या स्पोर्ट्स ड्रिंक्स के साथ हाइड्रेशन बनाए रखें।
- **After Training / प्रशिक्षण के बाद:**
प्रोटीन और कार्बोहाइड्रेट्स युक्त भोजन, जैसे कि चिकन और चावल, रिकवरी को बढ़ावा देने के लिए।

Sample Meal Plan / नमूना भोजन योजना:

Breakfast नाश्ता	Lunch दोपहर का भोजन	Snack शाम का नाश्ता	Dinner रात का खाना
दलिया, दही, फल (जैसे केला)	चपाती, दाल, सब्जी, सलाद	उबला मक्का, चाय	राइस और चिकन करी
उदाहरण: 1 कप दलिया, 1 कप दही, 1 फल	उदाहरण: 2 चपाती, 1 कप दाल, 1 कप सब्जी	उदाहरण: 1 कप मक्का, 1 कप चाय	उदाहरण: 1 कप राइस, 1 कप चिकन करी, 1 कप सब्जी

अपना खुद का प्री-वर्कआउट, ड्रिंग-वर्कआउट, और पोस्ट-वर्कआउट स्नैक्स बनाएं

चरण 1:

Pre-Workout Snack / प्री-वर्कआउट स्नैक

1. स्नैक का नाम लिखें: अपने पसंदीदा प्री-वर्कआउट स्नैक का नाम लिखें (जैसे, "फलों का चाट", "दही के साथ फल")।
2. सामग्री की सूची: इस स्नैक के लिए आवश्यक सामग्री की सूची बनाएं (जैसे, "सेब, केला, दही")।
3. ड्रा करें: इस स्नैक का चित्र बनाएं। आप रंगीन पेंसिल का उपयोग कर सकते हैं।

प्री-वर्कआउट स्नैक रेसिपी

- रेसिपी का नाम:

- सामग्री:

इस स्नैक का चित्र बनाएं।

चरण 2:

During-Workout Snack / ड्रिंक-वर्कआउट स्नैक

1. स्नैक का नाम लिखें: अपने पसंदीदा ड्रिंक-वर्कआउट स्नैक का नाम लिखें (जैसे, "नारियल पानी", "तरबूज का रस")।
2. सामग्री की सूची: इस स्नैक के लिए आवश्यक सामग्री की सूची बनाएं (जैसे, "नारियल पानी, तरबूज")

ड्रिंक-वर्कआउट स्नैक रेसिपी

- रेसिपी का नाम:

- सामग्री:

चरण 3:

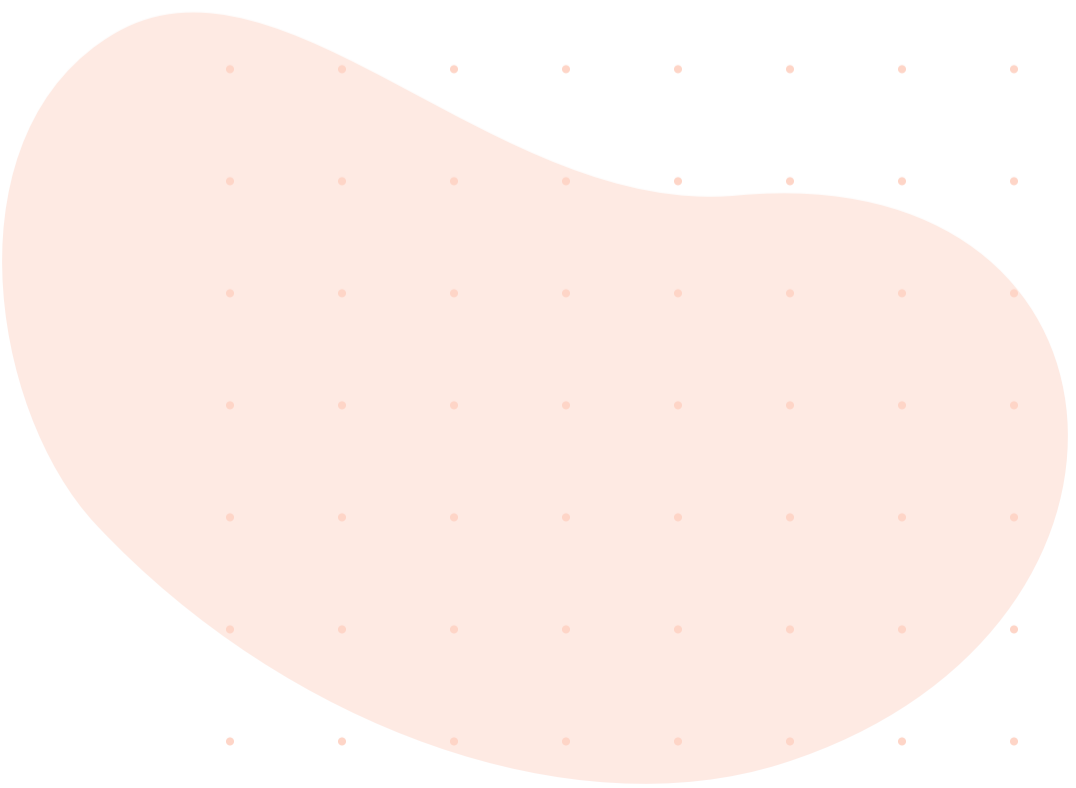
Post-Workout Snack / पोस्ट-वर्कआउट स्नैक

1. स्नैक का नाम लिखें: अपने पसंदीदा पोस्ट-वर्कआउट स्नैक का नाम लिखें (जैसे, "अंडा भुर्जी", "ग्रीक दही और हनी")।
2. सामग्री की सूची: इस स्नैक के लिए आवश्यक सामग्री की सूची बनाएं (जैसे, "अंडा, दही, हनी")।

पोस्ट-वर्कआउट स्नैक रेसिपी

- रेसिपी का नाम:

- सामग्री:



इस सप्ताह मैंने अपने शरीर, खेल या मन के बारे में क्या नया सीखा?

इस सप्ताह मैंने क्या-क्या ट्रेनिंग की?

मुझे कहाँ सुधार महसूस हुआ?

इस सप्ताह मेरा मन ज़्यादातर कैसा रहा? (एक या दो चुनें)

- खुशी शांत थका तनाव उत्साहित

हाइलाइट्स (जो अच्छा रहा):

चुनौतियाँ (जो मुश्किल था):

अगले सप्ताह मैं किस एक चीज़ पर ध्यान देना चाहती हूँ?

प्रतियोगिता अनुसूची

महीना 2

Competition Schedule

Date / तारीख: _____

Location / स्थान: _____

Event / इवेंट: _____

Competition Schedule Notes
प्रतियोगिता अनुसूची नोट्स:

Date / तारीख: _____

Location / स्थान: _____

Event / इवेंट: _____

Competition Schedule Notes
प्रतियोगिता अनुसूची नोट्स:

Date / तारीख: _____

Location / स्थान: _____

Event / इवेंट: _____

Competition Schedule Notes
प्रतियोगिता अनुसूची नोट्स:

Date / तारीख: _____

Location / स्थान: _____

Event / इवेंट: _____

Competition Schedule Notes
प्रतियोगिता अनुसूची नोट्स:

मासिक अपॉइंटमेंट ट्रैकर

Monthly Appointment Tracker

Nutritionist / पोषण विशेषज्ञ:
Details / विवरण:

Date / तारीख: _____

Physio / फिजियोथेरेपिस्ट:
Details / विवरण:

Date / तारीख: _____

Training Coach / प्रशिक्षक:
Details / विवरण:

Date / तारीख: _____

Masseur / मसाज थेरेपिस्ट:
Details / विवरण:

Date / तारीख: _____

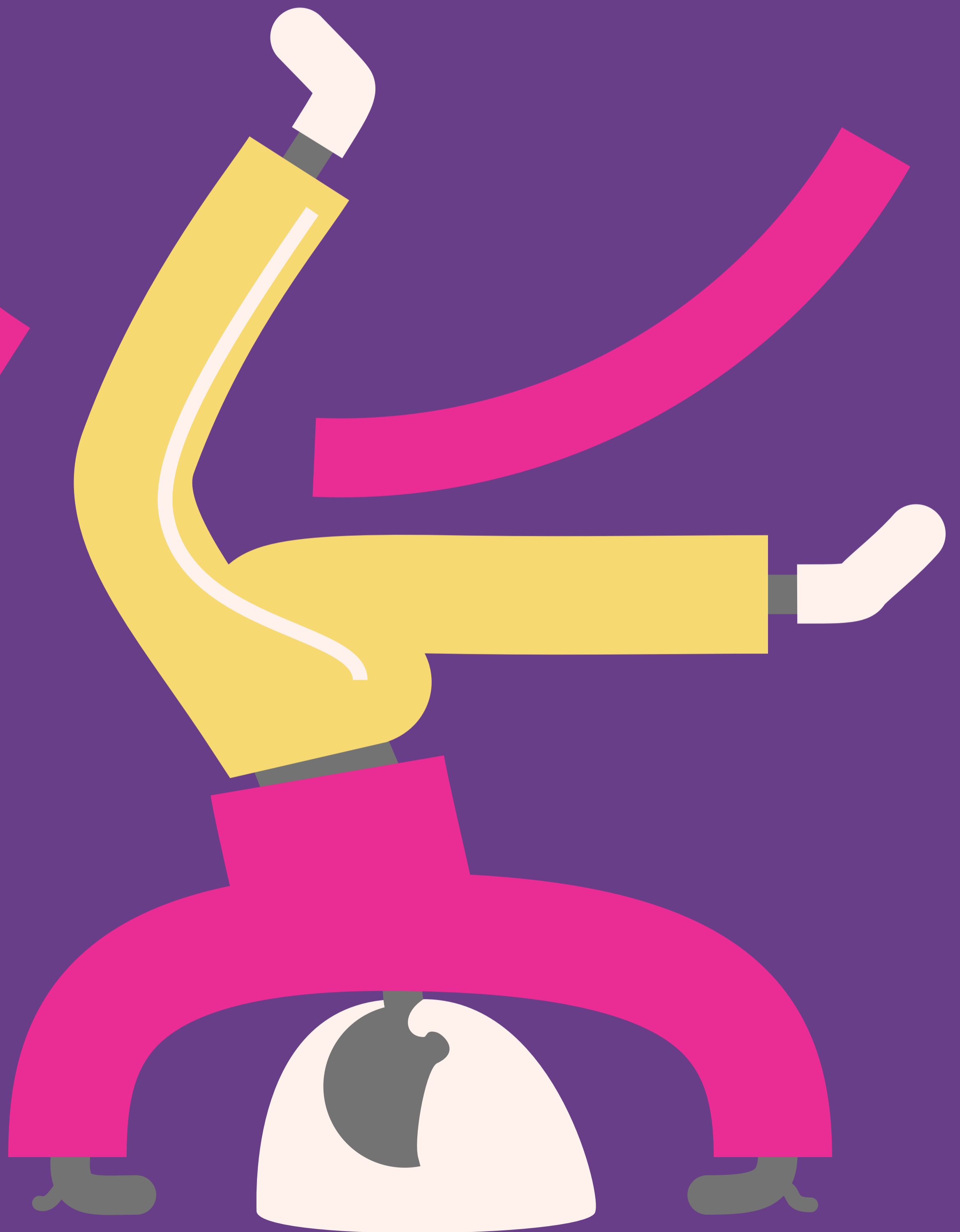
Sports Psychologist / खेल मनोवैज्ञानिक:
Details / विवरण:

Date / तारीख: _____

Doctor / डॉक्टर:
Details / विवरण:

Date (तारीख): _____

आपके सपनों की
कोई सीमा नहीं होती,
सिवाय उन सीमाओं के जो
आप खुद बनाते हैं।



DATE / तारीख:



Sleep / नींद: _____ hrs / घंटे

Training Type / आज की ट्रेनिंग: _____

Duration / कितनी देर: _____

कोई चोट लगी है?:

हाँ

नहीं

Energy scale

आज शरीर में

कितनी एनर्जी है:

Low / कम



High / ज़्यादा

आज का मूडै:



Food / खाना:



Water / पानी: _____ लीटर

आज मेरी प्लेट

Periods Status

पीरियड की स्थिति:

<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
हाँ	नहीं

Flow Intensity

धारणा की तीव्रता :



Light

हल्का



Medium

मध्यम



Heavy

ज़्यादा

Body Feeling

शरीर कैसा लग रहा है:

थकान

ठीक

ताक़त

आज का विचार

दिन 1 / सप्ताह 9

आज मैं किस बात के लिए आभारी हूँ?

आज मुझे सबसे ज़्यादा कैसा लगा?

खुशी थकान तनाव शांति गर्व

यह जगह आपकी है — जो मन करे लिखें या बनाएं



Period Products Used
पीरियड्स में क्या इस्तेमाल किया:
Pads
पैड



Tampons
टैम्पॉन



Cup
कप

कोई और परेशानी: दर्द पेट फूलना उल्टी जैसा स्तनों में दर्द

DATE / तारीख:



Sleep / नींद: _____ hrs / घंटे

Training Type / आज की ट्रेनिंग: _____

Duration / कितनी देर: _____

कोई चोट लगी है?:

हाँ

नहीं

Energy scale

आज शरीर में

कितनी एनर्जी है:

Low / कम



High / ज़्यादा

आज का मूडै:



Food / खाना:



Water / पानी: _____ लीटर

आज मेरी प्लेट

Periods Status

पीरियड की स्थिति:

<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
हाँ	नहीं

Flow Intensity

धारणा की तीव्रता :



Light

हल्का



Medium

मध्यम



Heavy

ज़्यादा

Body Feeling

शरीर कैसा लग रहा है:

थकान

ठीक

ताक़त

आज का विचार

दिन 2 / सप्ताह 9

आज मैं किस बात के लिए आभारी हूँ?

आज मुझे सबसे ज़्यादा कैसा लगा?

खुशी थकान तनाव शांति गर्व

यह जगह आपकी है — जो मन करे लिखें या बनाएं



Period Products Used
पीरियड्स में क्या इस्तेमाल किया:

Pads
पैड



Tampons
टैम्पॉन



Cup
कप

कोई और परेशानी: दर्द पेट फूलना उल्टी जैसा स्तनों में दर्द

DATE / तारीख:



Sleep / नींद: _____ hrs / घंटे

Training Type / आज की ट्रेनिंग: _____

Duration / कितनी देर: _____

कोई चोट लगी है?:

हाँ

नहीं

Energy scale

आज शरीर में

कितनी एनर्जी है:

Low / कम



High / ज़्यादा

आज का मूडै:



Food / खाना:



Water / पानी: _____ लीटर

आज मेरी प्लेट

Periods Status

पीरियड की स्थिति:

<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
हाँ	नहीं

Flow Intensity

धारणा की तीव्रता :



Light

हल्का



Medium

मध्यम



Heavy

ज़्यादा

Body Feeling

शरीर कैसा लग रहा है:

थकान

ठीक

ताक़त

आज का विचार

दिन 3 / सप्ताह 9

आज मैं किस बात के लिए आभारी हूँ?

आज मुझे सबसे ज़्यादा कैसा लगा?

खुशी थकान तनाव शांति गर्व

यह जगह आपकी है — जो मन करे लिखें या बनाएं



Period Products Used
पीरियड्स में क्या इस्तेमाल किया:

Pads
पैड



Tampons
टैम्पॉन



Cup
कप

कोई और परेशानी: दर्द पेट फूलना उल्टी जैसा स्तनों में दर्द

DATE / तारीख:



Sleep / नींद: _____ hrs / घंटे

Training Type / आज की ट्रेनिंग: _____

Duration / कितनी देर: _____

कोई चोट लगी है?:

हाँ

नहीं

Energy scale

आज शरीर में

कितनी एनर्जी है:

Low / कम



High / ज़्यादा

आज का मूडै:



Food / खाना:



Water / पानी: _____ लीटर

आज मेरी प्लेट

Periods Status

पीरियड की स्थिति:

<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
हाँ	नहीं

Flow Intensity

धारणा की तीव्रता :



Light

हल्का



Medium

मध्यम



Heavy

ज़्यादा

Body Feeling

शरीर कैसा लग रहा है:

थकान

ठीक

ताक़त

आज का विचार

दिन 4 / सप्ताह 9

आज मैं किस बात के लिए आभारी हूँ?

आज मुझे सबसे ज़्यादा कैसा लगा?

खुशी थकान तनाव शांति गर्व

यह जगह आपकी है — जो मन करे लिखें या बनाएं



Period Products Used
पीरियड्स में क्या इस्तेमाल किया:

Pads
पैड



Tampons
टैम्पॉन



Cup
कप

कोई और परेशानी: दर्द पेट फूलना उल्टी जैसा स्तनों में दर्द

DATE / तारीख:



Sleep / नींद: _____ hrs / घंटे

Training Type / आज की ट्रेनिंग: _____

Duration / कितनी देर: _____

कोई चोट लगी है?:

हाँ

नहीं

Energy scale

आज शरीर में

कितनी एनर्जी है:

Low / कम



High / ज़्यादा

आज का मूडै:



Food / खाना:



Water / पानी: _____ लीटर

आज मेरी प्लेट

Periods Status

पीरियड की स्थिति:

<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
हाँ	नहीं

Flow Intensity

धारणा की तीव्रता :



Light

हल्का



Medium

मध्यम



Heavy

ज़्यादा

Body Feeling

शरीर कैसा लग रहा है:

थकान

ठीक

ताक़त

आज का विचार

दिन 5 / सप्ताह 9

आज मैं किस बात के लिए आभारी हूँ?

आज मुझे सबसे ज़्यादा कैसा लगा?

खुशी थकान तनाव शांति गर्व

यह जगह आपकी है — जो मन करे लिखें या बनाएं



Period Products Used
पीरियड्स में क्या इस्तेमाल किया:
Pads
पैड



Tampons
टैम्पॉन



Cup
कप

कोई और परेशानी: दर्द पेट फूलना उल्टी जैसा स्तनों में दर्द

DATE / तारीख:



Sleep / नींद: _____ hrs / घंटे

Training Type / आज की ट्रेनिंग: _____

Duration / कितनी देर: _____

कोई चोट लगी है?:

हाँ

नहीं

Energy scale

आज शरीर में

कितनी एनर्जी है:

Low / कम



High / ज़्यादा

आज का मूडै:



Food / खाना:



Water / पानी: _____ लीटर

आज मेरी प्लेट

Periods Status

पीरियड की स्थिति:

<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
हाँ	नहीं

Flow Intensity

धारणा की तीव्रता :



Light

हल्का



Medium

मध्यम



Heavy

ज़्यादा

Body Feeling

शरीर कैसा लग रहा है:

थकान

ठीक

ताक़त

आज का विचार

दिन 6 / सप्ताह 9

आज मैं किस बात के लिए आभारी हूँ?

आज मुझे सबसे ज़्यादा कैसा लगा?

खुशी थकान तनाव शांति गर्व

यह जगह आपकी है — जो मन करे लिखें या बनाएं



Period Products Used
पीरियड्स में क्या इस्तेमाल किया:
Pads
पैड



Tampons
टैम्पॉन



Cup
कप

कोई और परेशानी: दर्द पेट फूलना उल्टी जैसा स्तनों में दर्द

DATE / तारीख:



Sleep / नींद: _____ hrs / घंटे

Training Type / आज की ट्रेनिंग: _____

Duration / कितनी देर: _____

कोई चोट लगी है?:

हाँ

नहीं

Energy scale

आज शरीर में

कितनी एनर्जी है:

Low / कम



High / ज़्यादा

आज का मूडै:



Food / खाना:



Water / पानी: _____ लीटर

आज मेरी प्लेट

Periods Status

पीरियड की स्थिति:

<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
हाँ	नहीं

Flow Intensity

धारणा की तीव्रता :



Light

हल्का



Medium

मध्यम



Heavy

ज़्यादा

Body Feeling

शरीर कैसा लग रहा है:

थकान

ठीक

ताक़त

आज का विचार

दिन 7 / सप्ताह 9

आज मैं किस बात के लिए आभारी हूँ?

आज मुझे सबसे ज़्यादा कैसा लगा?

खुशी थकान तनाव शांति गर्व

यह जगह आपकी है — जो मन करे लिखें या बनाएं



Period Products Used
पीरियड्स में क्या इस्तेमाल किया:

Pads
पैड



Tampons
टैम्पॉन



Cup
कप

कोई और परेशानी: दर्द पेट फूलना उल्टी जैसा स्तनों में दर्द

इस सप्ताह मैंने अपने शरीर, खेल या मन के बारे में क्या नया सीखा?

इस सप्ताह मैंने क्या-क्या ट्रेनिंग की?

मुझे कहाँ सुधार महसूस हुआ?

इस सप्ताह मेरा मन ज़्यादातर कैसा रहा? (एक या दो चुनें)

- खुशी शांत थका तनाव उत्साहित

हाइलाइट्स (जो अच्छा रहा):

चुनौतियाँ (जो मुश्किल था):

अगले सप्ताह मैं किस एक चीज़ पर ध्यान देना चाहती हूँ?

मानसिक स्वास्थ्य

Mental health

किशोर एथलीटों के शरीर और मन में रोज़ बदलाव होते रहते हैं।

ट्रेनिंग, पढ़ाई और आसपास के दबाव के साथ-साथ पीरियड्स (मासिक धर्म) भी यह तय करते हैं कि हम कैसा महसूस करते हैं और कैसे खाते हैं। पीरियड्स के दौरान शरीर के हार्मोन बदलते हैं।

इस वजह से:

- मूड बदल सकता है
- कभी ज़्यादा, कभी कम भूख लग सकती है
- जल्दी थकान महसूस हो सकती है
- चिड़चिड़ापन या बेचैनी बढ़ सकती है
- ध्यान कम लग सकता है

इन दिनों कुछ एथलीट:

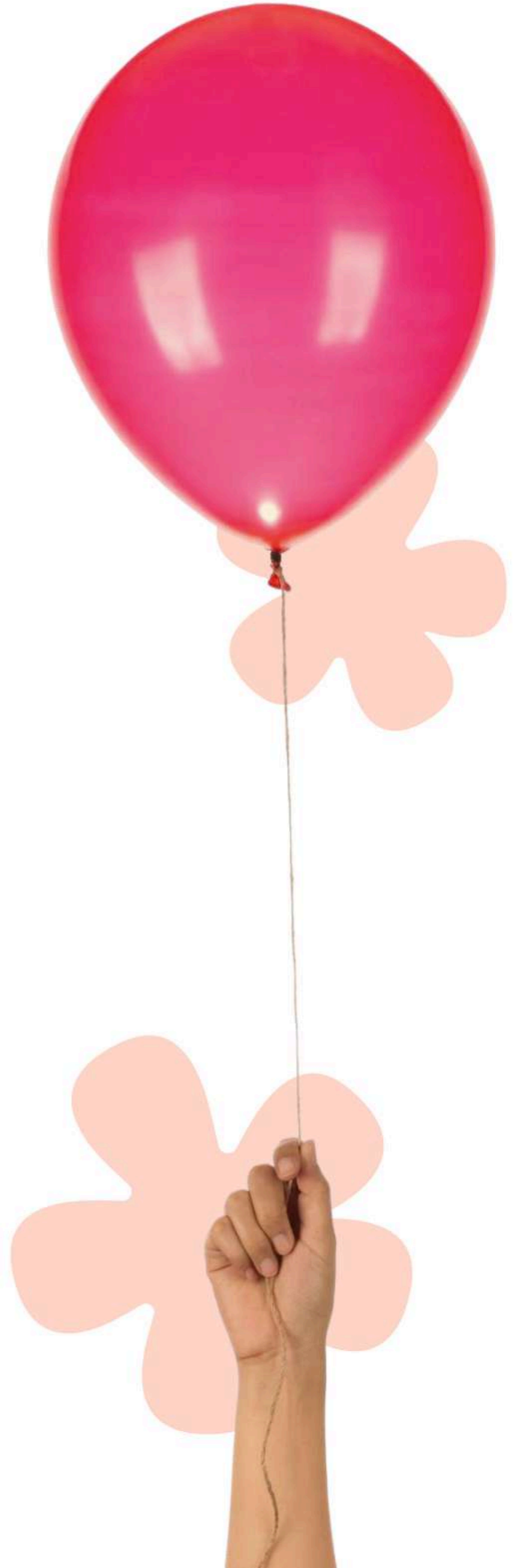
- खाना छोड़ देती हैं
- खाने का मन नहीं करता
- भावनाओं में ज़्यादा खा लेती हैं
- खाने को ज़्यादा कंट्रोल करने लगती हैं

अगर इन बातों को समझा न जाए, तो इसका असर रिकवरी, परफॉर्मेंस और सेहत पर पड़ता है।

Coping strategies / मानसिक तरीके हमें यह सिखाते हैं कि हम अपने मन और शरीर के संकेतों को समझें और अपने साथ सख्ती नहीं, समझदारी रखें।

मानसिक स्वास्थ्य, खाना और पीरियड्स — तीनों एक-दूसरे से जुड़े हुए हैं।

हम कैसा महसूस करते हैं, वही तय करता है कि हम अपने शरीर को कैसे फ्यूल देते हैं।



गतिविधि 1:

मेरा मन-शरीर चेक



My Mind-Body Check

निर्देश:

पीरियड्स के दौरान नीचे दिए गए में से जो आपके लिए सही हो, उस पर ✓ लगाएँ।

पीरियड्स के दौरान मैं ज़्यादातर यह महसूस करती हूँ:

- मन शांत थोड़ी थकान चिड़चिड़ापन बेचैनी सब ठीक लगता है

पीरियड्स के दौरान ऐसा महसूस करना सामान्य है।

कहानी 1: अंजलि

अंजलि 14 साल की फुटबॉल खिलाड़ी थी।

उसे लगता था कि कम खाने से वह तेज़ दौड़ पाएगी, इसलिए वह अक्सर खाना छोड़ देती थी।

कुछ हफ्तों बाद वह:

- जल्दी थकने लगी
- चिड़चिड़ी रहने लगी
- प्रैक्टिस से पहले घबराने लगी
- खेल पर ध्यान नहीं लगा पाती थी

एक दिन अंजलि ने सोचा,

“जिन दिनों मैं ठीक से खाती हूँ, उन दिनों मुझे कैसा लगता है?”

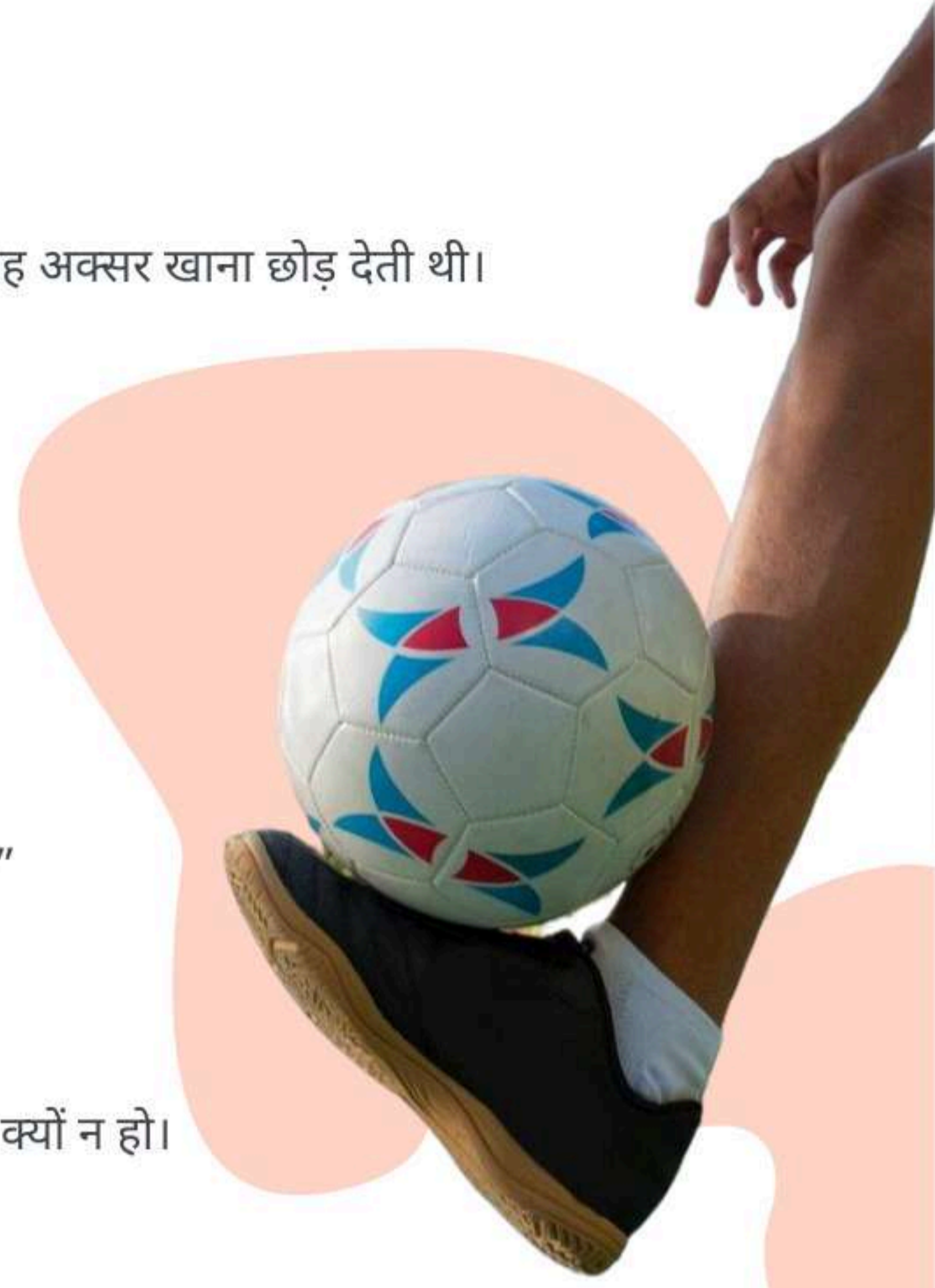
उसने अपने शरीर की बात सुननी शुरू की।

वह खुद से कहने लगी:

“खाना मुझे अच्छा खेलने में मदद करता है।”

उसने रोज़ समय पर खाना शुरू किया, चाहे खाना साधारण ही क्यों न हो।

धीरे-धीरे वह ज़्यादा एनर्जेटिक और शांत महसूस करने लगी।



गतिविधि 2:

खाना और मेरी ताकत

निर्देश:

नीचे दिया वाक्य पूरा करें:

खाना खाने से मुझे _____ मिलता है।

(ताकत / एनर्जी / ध्यान / अच्छा महसूस होना)

खाना मेरे खेल का हिस्सा है।

DATE / तारीख:



Sleep / नींद: _____ hrs / घंटे

Training Type / आज की ट्रेनिंग: _____

Duration / कितनी देर: _____

कोई चोट लगी है?:

हाँ

नहीं

Energy scale

आज शरीर में

कितनी एनर्जी है:

Low / कम



High / ज़्यादा

आज का मूडै:



Food / खाना:



Water / पानी: _____ लीटर

आज मेरी प्लेट

Periods Status

पीरियड की स्थिति:

<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
हाँ	नहीं

Flow Intensity

धारणा की तीव्रता :



Light

हल्का



Medium

मध्यम



Heavy

ज़्यादा

Body Feeling

शरीर कैसा लग रहा है:

थकान

ठीक

ताक़त

आज मैं किस बात के लिए आभारी हूँ?

आज मुझे सबसे ज़्यादा कैसा लगा?

- खुशी थकान तनाव शांति गर्व

यह जगह आपकी है — जो मन करे लिखें या बनाएं



Period Products Used
पीरियड्स में क्या इस्तेमाल किया:

Pads
पैड



Tampons
टैम्पॉन



Cup
कप

कोई और परेशानी: दर्द पेट फूलना उल्टी जैसा स्तनों में दर्द

DATE / तारीख:



Sleep / नींद: _____ hrs / घंटे

Training Type / आज की ट्रेनिंग: _____

Duration / कितनी देर: _____

कोई चोट लगी है?:

हाँ

नहीं

Energy scale

आज शरीर में

कितनी एनर्जी है:

Low / कम



High / ज़्यादा

आज का मूडै:



Food / खाना:



Water / पानी: _____ लीटर

आज मेरी प्लेट

Periods Status

पीरियड की स्थिति:

<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
हाँ	नहीं

Flow Intensity

धारणा की तीव्रता :



Light

हल्का



Medium

मध्यम



Heavy

ज़्यादा

Body Feeling

शरीर कैसा लग रहा है:

थकान

ठीक

ताक़त

आज मैं किस बात के लिए आभारी हूँ?

आज मुझे सबसे ज़्यादा कैसा लगा?

- खुशी थकान तनाव शांति गर्व

यह जगह आपकी है — जो मन करे लिखें या बनाएं



Period Products Used
पीरियड्स में क्या इस्तेमाल किया:

Pads
पैड



Tampons
टैम्पॉन



Cup
कप

कोई और परेशानी: दर्द पेट फूलना उल्टी जैसा स्तनों में दर्द

DATE / तारीख:



Sleep / नींद: _____ hrs / घंटे

Training Type / आज की ट्रेनिंग: _____

Duration / कितनी देर: _____

कोई चोट लगी है?:

हाँ

नहीं

Energy scale

आज शरीर में

कितनी एनर्जी है:

Low / कम



High / ज़्यादा

आज का मूडै:



Food / खाना:



Water / पानी: _____ लीटर

आज मेरी प्लेट

Periods Status

पीरियड की स्थिति:

<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
हाँ	नहीं

Flow Intensity

धारणा की तीव्रता :



Light

हल्का



Medium

मध्यम



Heavy

ज़्यादा

Body Feeling

शरीर कैसा लग रहा है:

थकान

ठीक

ताक़त

आज मैं किस बात के लिए आभारी हूँ?

आज मुझे सबसे ज़्यादा कैसा लगा?

खुशी
 थकान
 तनाव
 शांति
 गर्व

यह जगह आपकी है — जो मन करे लिखें या बनाएं



Period Products Used
पीरियड्स में क्या इस्तेमाल किया:

Pads
पैड



Tampons
टैम्पॉन



Cup
कप

कोई और परेशानी: दर्द पेट फूलना उल्टी जैसा स्तनों में दर्द

DATE / तारीख:



Sleep / नींद: _____ hrs / घंटे

Training Type / आज की ट्रेनिंग: _____

Duration / कितनी देर: _____

कोई चोट लगी है?:

हाँ

नहीं

Energy scale

आज शरीर में

कितनी एनर्जी है:

Low / कम



High / ज़्यादा

आज का मूडै:



Food / खाना:



Water / पानी: _____ लीटर

आज मेरी प्लेट

Periods Status

पीरियड की स्थिति:

<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
हाँ	नहीं

Flow Intensity

धारणा की तीव्रता :



Light

हल्का



Medium

मध्यम



Heavy

ज़्यादा

Body Feeling

शरीर कैसा लग रहा है:

थकान

ठीक

ताक़त

आज मैं किस बात के लिए आभारी हूँ?

आज मुझे सबसे ज़्यादा कैसा लगा?

- खुशी थकान तनाव शांति गर्व

यह जगह आपकी है — जो मन करे लिखें या बनाएं



Period Products Used
पीरियड्स में क्या इस्तेमाल किया:

Pads
पैड



Tampons
टैम्पॉन



Cup
कप

कोई और परेशानी: दर्द पेट फूलना उल्टी जैसा स्तनों में दर्द

DATE / तारीख:



Sleep / नींद: _____ hrs / घंटे

Training Type / आज की ट्रेनिंग: _____

Duration / कितनी देर: _____

कोई चोट लगी है?:

हाँ

नहीं

Energy scale

आज शरीर में

कितनी एनर्जी है:

Low / कम



High / ज़्यादा

आज का मूडै:



Food / खाना:



Water / पानी: _____ लीटर

आज मेरी प्लेट

Periods Status

पीरियड की स्थिति:

<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
हाँ	नहीं

Flow Intensity

धारणा की तीव्रता :



Light

हल्का



Medium

मध्यम



Heavy

ज़्यादा

Body Feeling

शरीर कैसा लग रहा है:

थकान

ठीक

ताक़त

आज का विचार

दिन 5 / सप्ताह 10

आज मैं किस बात के लिए आभारी हूँ?

आज मुझे सबसे ज़्यादा कैसा लगा?

खुशी थकान तनाव शांति गर्व

यह जगह आपकी है — जो मन करे लिखें या बनाएं



Period Products Used
पीरियड्स में क्या इस्तेमाल किया:

Pads
पैड



Tampons
टैम्पॉन



Cup
कप

कोई और परेशानी: दर्द पेट फूलना उल्टी जैसा स्तनों में दर्द

DATE / तारीख:



Sleep / नींद: _____ hrs / घंटे

Training Type / आज की ट्रेनिंग: _____

Duration / कितनी देर: _____

कोई चोट लगी है?:

हाँ

नहीं

Energy scale

आज शरीर में

कितनी एनर्जी है:

Low / कम



High / ज़्यादा

आज का मूडै:



Food / खाना:



Water / पानी: _____ लीटर

आज मेरी प्लेट

Periods Status

पीरियड की स्थिति:

<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
हाँ	नहीं

Flow Intensity

धारणा की तीव्रता :



Light

हल्का



Medium

मध्यम



Heavy

ज़्यादा

Body Feeling

शरीर कैसा लग रहा है:

थकान

ठीक

ताक़त

आज का विचार

दिन 6 / सप्ताह 10

आज मैं किस बात के लिए आभारी हूँ?

आज मुझे सबसे ज़्यादा कैसा लगा?

खुशी थकान तनाव शांति गर्व

यह जगह आपकी है — जो मन करे लिखें या बनाएं



Period Products Used
पीरियड्स में क्या इस्तेमाल किया:

Pads
पैड



Tampons
टैम्पॉन



Cup
कप

कोई और परेशानी: दर्द पेट फूलना उल्टी जैसा स्तनों में दर्द

DATE / तारीख:



Sleep / नींद: _____ hrs / घंटे

Training Type / आज की ट्रेनिंग: _____

Duration / कितनी देर: _____

कोई चोट लगी है?:

हाँ

नहीं

Energy scale

आज शरीर में

कितनी एनर्जी है:

Low / कम



High / ज़्यादा

आज का मूडै:



Food / खाना:



Water / पानी: _____ लीटर

आज मेरी प्लेट

Periods Status

पीरियड की स्थिति:

<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
हाँ	नहीं

Flow Intensity

धारणा की तीव्रता :



Light

हल्का



Medium

मध्यम



Heavy

ज़्यादा

Body Feeling

शरीर कैसा लग रहा है:

थकान

ठीक

ताक़त

आज मैं किस बात के लिए आभारी हूँ?

आज मुझे सबसे ज़्यादा कैसा लगा?

- खुशी थकान तनाव शांति गर्व

यह जगह आपकी है — जो मन करे लिखें या बनाएं



Period Products Used
पीरियड्स में क्या इस्तेमाल किया:
Pads
पैड



Tampons
टैम्पॉन



Cup
कप

कोई और परेशानी: दर्द पेट फूलना उल्टी जैसा स्तनों में दर्द

इस सप्ताह मैंने अपने शरीर, खेल या मन के बारे में क्या नया सीखा?

इस सप्ताह मैंने क्या-क्या ट्रेनिंग की?

मुझे कहाँ सुधार महसूस हुआ?

इस सप्ताह मेरा मन ज़्यादातर कैसा रहा? (एक या दो चुनें)

खुशी

शांत

थका

तनाव

उत्साहित

हाइलाइट्स (जो अच्छा रहा):

चुनौतियाँ (जो मुश्किल था):

अगले सप्ताह मैं किस एक चीज़ पर ध्यान देना चाहती हूँ?

कहानी 2: रिया

रिया 16 साल की स्प्रिंटर थी।
वह खुद की तुलना दूसरों से करती रहती थी।

उसे खाने को लेकर डर लगने लगा।
कई बार वह ट्रेनिंग से पहले खाना नहीं खाती थी।
इससे वह:

- तनाव में रहती
- दौड़ते समय ध्यान खो देती

फिर रिया ने अपनी सोच बदलनी शुरू की।
जब भी उसके मन में आता,
“मुझे नहीं खाना चाहिए”,
तो वह कहती,
“खाना मुझे तेज़ दौड़ने की ताकत देता है।”
धीरे-धीरे उसका डर कम हुआ और आत्मविश्वास बढ़ा।



गतिविधि 3:

सोच बदलो

निर्देश:

नीचे दी गई सोच में से एक पर ✓ लगाएँ जो आपने कभी महसूस की हो।

● मुझे कम
खाना चाहिए

● खाने से डर
लगता है

● मैं दूसरों
जैसी नहीं हूँ

● मैं कमज़ोर
हूँ

अब एक अच्छी सोच लिखें:

सोच बदलने से फीलिंग भी बदलती है।

DATE / तारीख:



Sleep / नींद: _____ hrs / घंटे

Training Type / आज की ट्रेनिंग: _____

Duration / कितनी देर: _____

कोई चोट लगी है?:

हाँ

नहीं

Energy scale

आज शरीर में

कितनी एनर्जी है:

Low / कम



High / ज़्यादा

आज का मूडै:



Food / खाना:



Water / पानी: _____ लीटर

आज मेरी प्लेट

Periods Status

पीरियड की स्थिति:

<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
हाँ	नहीं

Flow Intensity

धारणा की तीव्रता :



Light

हल्का



Medium

मध्यम



Heavy

ज़्यादा

Body Feeling

शरीर कैसा लग रहा है:

थकान

ठीक

ताक़त

आज मैं किस बात के लिए आभारी हूँ?

आज मुझे सबसे ज़्यादा कैसा लगा?

खुशी
 थकान
 तनाव
 शांति
 गर्व

यह जगह आपकी है — जो मन करे लिखें या बनाएं



Period Products Used
पीरियड्स में क्या इस्तेमाल किया:

Pads
पैड



Tampons
टैम्पॉन



Cup
कप

कोई और परेशानी: दर्द पेट फूलना उल्टी जैसा स्तनों में दर्द

DATE / तारीख:



Sleep / नींद: _____ hrs / घंटे

Training Type / आज की ट्रेनिंग: _____

Duration / कितनी देर: _____

कोई चोट लगी है?:

हाँ

नहीं

Energy scale

आज शरीर में

कितनी एनर्जी है:

Low / कम



High / ज़्यादा

आज का मूडै:



Food / खाना:



Water / पानी: _____ लीटर

आज मेरी प्लेट

Periods Status

पीरियड की स्थिति:

<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
हाँ	नहीं

Flow Intensity

धारणा की तीव्रता :



Light

हल्का



Medium

मध्यम



Heavy

ज़्यादा

Body Feeling

शरीर कैसा लग रहा है:

थकान

ठीक

ताक़त

आज मैं किस बात के लिए आभारी हूँ?

आज मुझे सबसे ज़्यादा कैसा लगा?

- खुशी थकान तनाव शांति गर्व

यह जगह आपकी है — जो मन करे लिखें या बनाएं



Period Products Used
पीरियड्स में क्या इस्तेमाल किया:

Pads
पैड



Tampons
टैम्पॉन



Cup
कप

कोई और परेशानी: दर्द पेट फूलना उल्टी जैसा स्तनों में दर्द

DATE / तारीख:



Sleep / नींद: _____ hrs / घंटे

Training Type / आज की ट्रेनिंग: _____

Duration / कितनी देर: _____

कोई चोट लगी है?:

हाँ

नहीं

Energy scale

आज शरीर में

कितनी एनर्जी है:

Low / कम



High / ज़्यादा

आज का मूडै:



Food / खाना:



Water / पानी: _____ लीटर

आज मेरी प्लेट

Periods Status

पीरियड की स्थिति:

<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
हाँ	नहीं

Flow Intensity

धारणा की तीव्रता :



Light

हल्का



Medium

मध्यम



Heavy

ज़्यादा

Body Feeling

शरीर कैसा लग रहा है:

थकान

ठीक

ताक़त

आज मैं किस बात के लिए आभारी हूँ?

आज मुझे सबसे ज़्यादा कैसा लगा?

खुशी
 थकान
 तनाव
 शांति
 गर्व

यह जगह आपकी है — जो मन करे लिखें या बनाएं



Period Products Used
पीरियड्स में क्या इस्तेमाल किया:
Pads
पैड



Tampons
टैम्पॉन



Cup
कप

कोई और परेशानी: दर्द पेट फूलना उल्टी जैसा स्तनों में दर्द

DATE / तारीख:



Sleep / नींद: _____ hrs / घंटे

Training Type / आज की ट्रेनिंग: _____

Duration / कितनी देर: _____

कोई चोट लगी है?:

हाँ

नहीं

Energy scale

आज शरीर में

कितनी एनर्जी है:

Low / कम



High / ज़्यादा

आज का मूडै:



Food / खाना:



Water / पानी: _____ लीटर

आज मेरी प्लेट

Periods Status

पीरियड की स्थिति:

<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
हाँ	नहीं

Flow Intensity

धारणा की तीव्रता :



Light

हल्का



Medium

मध्यम



Heavy

ज़्यादा

Body Feeling

शरीर कैसा लग रहा है:

थकान

ठीक

ताक़त

आज मैं किस बात के लिए आभारी हूँ?

आज मुझे सबसे ज़्यादा कैसा लगा?

खुशी
 थकान
 तनाव
 शांति
 गर्व

यह जगह आपकी है — जो मन करे लिखें या बनाएं



Period Products Used
पीरियड्स में क्या इस्तेमाल किया:

Pads
पैड



Tampons
टैम्पॉन



Cup
कप

कोई और परेशानी: दर्द पेट फूलना उल्टी जैसा स्तनों में दर्द

DATE / तारीख:



Sleep / नींद: _____ hrs / घंटे

Training Type / आज की ट्रेनिंग: _____

Duration / कितनी देर: _____

कोई चोट लगी है?:

हाँ

नहीं

Energy scale

आज शरीर में

कितनी एनर्जी है:

Low / कम



High / ज़्यादा

आज का मूडै:



Food / खाना:



Water / पानी: _____ लीटर

आज मेरी प्लेट

Periods Status

पीरियड की स्थिति:

<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
हाँ	नहीं

Flow Intensity

धारणा की तीव्रता :



Light

हल्का



Medium

मध्यम



Heavy

ज़्यादा

Body Feeling

शरीर कैसा लग रहा है:

थकान

ठीक

ताक़त

आज मैं किस बात के लिए आभारी हूँ?

आज मुझे सबसे ज़्यादा कैसा लगा?

- खुशी थकान तनाव शांति गर्व

यह जगह आपकी है — जो मन करे लिखें या बनाएं



Period Products Used
पीरियड्स में क्या इस्तेमाल किया:

Pads
पैड



Tampons
टैम्पॉन



Cup
कप

कोई और परेशानी: दर्द पेट फूलना उल्टी जैसा स्तनों में दर्द

DATE / तारीख:



Sleep / नींद: _____ hrs / घंटे

Training Type / आज की ट्रेनिंग: _____

Duration / कितनी देर: _____

कोई चोट लगी है?:

हाँ

नहीं

Energy scale

आज शरीर में

कितनी एनर्जी है:

Low / कम



High / ज़्यादा

आज का मूडै:



Food / खाना:



Water / पानी: _____ लीटर

आज मेरी प्लेट

Periods Status

पीरियड की स्थिति:

<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
हाँ	नहीं

Flow Intensity

धारणा की तीव्रता :



Light

हल्का



Medium

मध्यम



Heavy

ज़्यादा

Body Feeling

शरीर कैसा लग रहा है:

थकान

ठीक

ताक़त

आज मैं किस बात के लिए आभारी हूँ?

आज मुझे सबसे ज़्यादा कैसा लगा?

- खुशी थकान तनाव शांति गर्व

यह जगह आपकी है — जो मन करे लिखें या बनाएं



Period Products Used
पीरियड्स में क्या इस्तेमाल किया:

Pads
पैड



Tampons
टैम्पॉन



Cup
कप

कोई और परेशानी: दर्द पेट फूलना उल्टी जैसा स्तनों में दर्द

DATE / तारीख:



Sleep / नींद: _____ hrs / घंटे

Training Type / आज की ट्रेनिंग: _____

Duration / कितनी देर: _____

कोई चोट लगी है?:

हाँ

नहीं

Energy scale

आज शरीर में

कितनी एनर्जी है:

Low / कम



High / ज़्यादा

आज का मूडै:



Food / खाना:



Water / पानी: _____ लीटर

आज मेरी प्लेट

Periods Status

पीरियड की स्थिति:

<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
हाँ	नहीं

Flow Intensity

धारणा की तीव्रता :



Light

हल्का



Medium

मध्यम



Heavy

ज़्यादा

Body Feeling

शरीर कैसा लग रहा है:

थकान

ठीक

ताक़त

आज मैं किस बात के लिए आभारी हूँ?

आज मुझे सबसे ज़्यादा कैसा लगा?

खुशी थकान तनाव शांति गर्व

यह जगह आपकी है — जो मन करे लिखें या बनाएं



Period Products Used
पीरियड्स में क्या इस्तेमाल किया:

Pads
पैड



Tampons
टैम्पॉन



Cup
कप

कोई और परेशानी: दर्द पेट फूलना उल्टी जैसा स्तनों में दर्द

इस सप्ताह मैंने अपने शरीर, खेल या मन के बारे में क्या नया सीखा?

इस सप्ताह मैंने क्या-क्या ट्रेनिंग की?

मुझे कहाँ सुधार महसूस हुआ?

इस सप्ताह मेरा मन ज़्यादातर कैसा रहा? (एक या दो चुनें)

- खुशी शांत थका तनाव उत्साहित

हाइलाइट्स (जो अच्छा रहा):

चुनौतियाँ (जो मुश्किल था):

अगले सप्ताह मैं किस एक चीज़ पर ध्यान देना चाहती हूँ?

कहानी 3: पूजा

पूजा 16 साल की हॉकी खिलाड़ी थी।
एक दिन उसकी प्रैक्टिस अच्छी नहीं गई।

वह उदास हो गई और बिना सोचे-समझे खाने लगी।
बाद में उसे और बुरा लगा।

फिर पूजा ने समझा कि जब वह उदास होती है, तब ऐसा करती है।
उसने खाने से पहले रुकना सीख लिया।

जब मन भारी होता, वह:

- स्ट्रेच करती
- म्यूज़िक सुनती
- या किसी से बात करती

धीरे-धीरे पूजा अपने मन और खाने को बेहतर संभालने लगी।



गतिविधि 4:

मन खराब हो तो क्या करूँ?

निर्देश:

जब मेरा मन खराब हो, तब खाने से पहले मैं यह कर सकती हूँ: (दो पर ✓ लगाएँ)

- गहरी साँस स्ट्रेचिंग म्यूज़िक किसी से बात थोड़ा आराम

भावनाएँ आती-जाती रहती हैं।

DATE / तारीख:



Sleep / नींद: _____ hrs / घंटे

Training Type / आज की ट्रेनिंग: _____

Duration / कितनी देर: _____

कोई चोट लगी है?:

हाँ

नहीं

Energy scale

आज शरीर में

कितनी एनर्जी है:

Low / कम



High / ज़्यादा

आज का मूडै:



Food / खाना:



Water / पानी: _____ लीटर

आज मेरी प्लेट

Periods Status

पीरियड की स्थिति:

<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
हाँ	नहीं

Flow Intensity

धारणा की तीव्रता :



Light

हल्का



Medium

मध्यम



Heavy

ज़्यादा

Body Feeling

शरीर कैसा लग रहा है:

थकान

ठीक

ताक़त

आज का विचार

दिन 1 / सप्ताह 12

आज मैं किस बात के लिए आभारी हूँ?

आज मुझे सबसे ज़्यादा कैसा लगा?

खुशी थकान तनाव शांति गर्व

यह जगह आपकी है — जो मन करे लिखें या बनाएं



Period Products Used
पीरियड्स में क्या इस्तेमाल किया:

Pads
पैड



Tampons
टैम्पॉन



Cup
कप

कोई और परेशानी: दर्द पेट फूलना उल्टी जैसा स्तनों में दर्द

DATE / तारीख:



Sleep / नींद: _____ hrs / घंटे

Training Type / आज की ट्रेनिंग: _____

Duration / कितनी देर: _____

कोई चोट लगी है?:

हाँ

नहीं

Energy scale

आज शरीर में

कितनी एनर्जी है:

Low / कम



High / ज़्यादा

आज का मूडै:



Food / खाना:



Water / पानी: _____ लीटर

आज मेरी प्लेट

Periods Status

पीरियड की स्थिति:

<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
हाँ	नहीं

Flow Intensity

धारणा की तीव्रता :



Light

हल्का



Medium

मध्यम



Heavy

ज़्यादा

Body Feeling

शरीर कैसा लग रहा है:

थकान

ठीक

ताक़त

आज मैं किस बात के लिए आभारी हूँ?

आज मुझे सबसे ज़्यादा कैसा लगा?

खुशी
 थकान
 तनाव
 शांति
 गर्व

यह जगह आपकी है — जो मन करे लिखें या बनाएं



Period Products Used
पीरियड्स में क्या इस्तेमाल किया:

Pads
पैड



Tampons
टैम्पॉन



Cup
कप

कोई और परेशानी: दर्द पेट फूलना उल्टी जैसा स्तनों में दर्द

DATE / तारीख:



Sleep / नींद: _____ hrs / घंटे

Training Type / आज की ट्रेनिंग: _____

Duration / कितनी देर: _____

कोई चोट लगी है?:

हाँ

नहीं

Energy scale

आज शरीर में

कितनी एनर्जी है:

Low / कम



High / ज़्यादा

आज का मूडै:



Food / खाना:



Water / पानी: _____ लीटर

आज मेरी प्लेट

Periods Status

पीरियड की स्थिति:

<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
हाँ	नहीं

Flow Intensity

धारणा की तीव्रता :



Light

हल्का



Medium

मध्यम



Heavy

ज़्यादा

Body Feeling

शरीर कैसा लग रहा है:

थकान

ठीक

ताक़त

आज मैं किस बात के लिए आभारी हूँ?

आज मुझे सबसे ज़्यादा कैसा लगा?

खुशी थकान तनाव शांति गर्व

यह जगह आपकी है — जो मन करे लिखें या बनाएं



Period Products Used
पीरियड्स में क्या इस्तेमाल किया:

Pads
पैड



Tampons
टैम्पॉन



Cup
कप

कोई और परेशानी: दर्द पेट फूलना उल्टी जैसा स्तनों में दर्द

DATE / तारीख:



Sleep / नींद: _____ hrs / घंटे

Training Type / आज की ट्रेनिंग: _____

Duration / कितनी देर: _____

कोई चोट लगी है?:

हाँ

नहीं

Energy scale

आज शरीर में

कितनी एनर्जी है:

Low / कम



High / ज़्यादा

आज का मूडै:



Food / खाना:



Water / पानी: _____ लीटर

आज मेरी प्लेट

Periods Status

पीरियड की स्थिति:

<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
हाँ	नहीं

Flow Intensity

धारणा की तीव्रता :



Light

हल्का



Medium

मध्यम



Heavy

ज़्यादा

Body Feeling

शरीर कैसा लग रहा है:

थकान

ठीक

ताक़त

आज मैं किस बात के लिए आभारी हूँ?

आज मुझे सबसे ज़्यादा कैसा लगा?

खुशी
 थकान
 तनाव
 शांति
 गर्व

यह जगह आपकी है — जो मन करे लिखें या बनाएं



Period Products Used
पीरियड्स में क्या इस्तेमाल किया:

Pads
पैड



Tampons
टैम्पॉन



Cup
कप

कोई और परेशानी: दर्द पेट फूलना उल्टी जैसा स्तनों में दर्द

DATE / तारीख:



Sleep / नींद: _____ hrs / घंटे

Training Type / आज की ट्रेनिंग: _____

Duration / कितनी देर: _____

कोई चोट लगी है?:

हाँ

नहीं

Energy scale

आज शरीर में

कितनी एनर्जी है:

Low / कम



High / ज़्यादा

आज का मूडै:



Food / खाना:



Water / पानी: _____ लीटर

आज मेरी प्लेट

Periods Status

पीरियड की स्थिति:

<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
हाँ	नहीं

Flow Intensity

धारणा की तीव्रता :



Light

हल्का



Medium

मध्यम



Heavy

ज़्यादा

Body Feeling

शरीर कैसा लग रहा है:

थकान

ठीक

ताक़त

आज मैं किस बात के लिए आभारी हूँ?

आज मुझे सबसे ज़्यादा कैसा लगा?

खुशी
 थकान
 तनाव
 शांति
 गर्व

यह जगह आपकी है — जो मन करे लिखें या बनाएं



Period Products Used
पीरियड्स में क्या इस्तेमाल किया:

Pads
पैड



Tampons
टैम्पॉन



Cup
कप

कोई और परेशानी: दर्द पेट फूलना उल्टी जैसा स्तनों में दर्द

DATE / तारीख:



Sleep / नींद: _____ hrs / घंटे

Training Type / आज की ट्रेनिंग: _____

Duration / कितनी देर: _____

कोई चोट लगी है?:

हाँ

नहीं

Energy scale

आज शरीर में

कितनी एनर्जी है:

Low / कम



High / ज़्यादा

आज का मूडै:



Food / खाना:



Water / पानी: _____ लीटर

आज मेरी प्लेट

Periods Status

पीरियड की स्थिति:

<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
हाँ	नहीं

Flow Intensity

धारणा की तीव्रता :



Light

हल्का



Medium

मध्यम



Heavy

ज़्यादा

Body Feeling

शरीर कैसा लग रहा है:

थकान

ठीक

ताक़त

आज मैं किस बात के लिए आभारी हूँ?

आज मुझे सबसे ज़्यादा कैसा लगा?

खुशी
 थकान
 तनाव
 शांति
 गर्व

यह जगह आपकी है — जो मन करे लिखें या बनाएं



Period Products Used
पीरियड्स में क्या इस्तेमाल किया:

Pads
पैड



Tampons
टैम्पॉन



Cup
कप

कोई और परेशानी: दर्द पेट फूलना उल्टी जैसा स्तनों में दर्द

DATE / तारीख:



Sleep / नींद: _____ hrs / घंटे

Training Type / आज की ट्रेनिंग: _____

Duration / कितनी देर: _____

कोई चोट लगी है?:

हाँ

नहीं

Energy scale

आज शरीर में

कितनी एनर्जी है:

Low / कम



High / ज़्यादा

आज का मूडै:



Food / खाना:



Water / पानी: _____ लीटर

आज मेरी प्लेट

Periods Status

पीरियड की स्थिति:

<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
हाँ	नहीं

Flow Intensity

धारणा की तीव्रता :



Light

हल्का



Medium

मध्यम



Heavy

ज़्यादा

Body Feeling

शरीर कैसा लग रहा है:

थकान

ठीक

ताक़त

आज मैं किस बात के लिए आभारी हूँ?

आज मुझे सबसे ज़्यादा कैसा लगा?

खुशी
 थकान
 तनाव
 शांति
 गर्व

यह जगह आपकी है — जो मन करे लिखें या बनाएं



Period Products Used
पीरियड्स में क्या इस्तेमाल किया:

Pads
पैड



Tampons
टैम्पॉन



Cup
कप

कोई और परेशानी: दर्द पेट फूलना उल्टी जैसा स्तनों में दर्द

इस सप्ताह मैंने अपने शरीर, खेल या मन के बारे में क्या नया सीखा?

इस सप्ताह मैंने क्या-क्या ट्रेनिंग की?

मुझे कहाँ सुधार महसूस हुआ?

इस सप्ताह मेरा मन ज़्यादातर कैसा रहा? (एक या दो चुनें)

खुशी

शांत

थका

तनाव

उत्साहित

हाइलाइट्स (जो अच्छा रहा):

चुनौतियाँ (जो मुश्किल था):

अगले सप्ताह मैं किस एक चीज़ पर ध्यान देना चाहती हूँ?

कहानी 4: नेहा

नेहा 14 साल की वॉलीबॉल खिलाड़ी थी।
कभी-कभी उसे लगता था कि वह अच्छी खिलाड़ी नहीं है।

ऐसे दिनों में:

- उसे खाने का मन नहीं करता
- वह थकी हुई महसूस करती

नेहा ने छोटे-छोटे लक्ष्य बनाए:

- दिन में एक अच्छा खाना
- पर्याप्त पानी
- खुद से अच्छा बोलना

वह खुद से कहती:

“मैं कोशिश कर रही हूँ, यही काफ़ी है।”

धीरे-धीरे उसका आत्मविश्वास बढ़ा।



गतिविधि 4:

आज का छोटा कदम

निर्देश:

आज अपने लिए एक छोटा कदम चुनें: (एक पर ✓ लगाएँ)

- एक पूरा खाना
- ज़्यादा पानी
- आराम
- खुद से अच्छा बोलना

छोटे कदम भी बड़ा बदलाव लाते हैं।

इस सप्ताह मैंने अपने शरीर, खेल या मन के बारे में क्या नया सीखा?

इस सप्ताह मैंने क्या-क्या ट्रेनिंग की?

मुझे कहाँ सुधार महसूस हुआ?

इस सप्ताह मेरा मन ज़्यादातर कैसा रहा? (एक या दो चुनें)

खुशी

शांत

थका

तनाव

उत्साहित

हाइलाइट्स (जो अच्छा रहा):

चुनौतियाँ (जो मुश्किल था):

अगले सप्ताह मैं किस एक चीज़ पर ध्यान देना चाहती हूँ?

प्रतियोगिता अनुसूची

महीना 3

Competition Schedule

Date / तारीख: _____

Location / स्थान: _____

Event / इवेंट: _____

Competition Schedule Notes
प्रतियोगिता अनुसूची नोट्स:

Date / तारीख: _____

Location / स्थान: _____

Event / इवेंट: _____

Competition Schedule Notes
प्रतियोगिता अनुसूची नोट्स:

Date / तारीख: _____

Location / स्थान: _____

Event / इवेंट: _____

Competition Schedule Notes
प्रतियोगिता अनुसूची नोट्स:

Date / तारीख: _____

Location / स्थान: _____

Event / इवेंट: _____

Competition Schedule Notes
प्रतियोगिता अनुसूची नोट्स:

मासिक अपॉइंटमेंट ट्रैकर

Monthly Appointment Tracker

Nutritionist / पोषण विशेषज्ञ:
Details / विवरण:

Date / तारीख: _____

Physio / फिजियोथेरेपिस्ट:
Details / विवरण:

Date / तारीख: _____

Training Coach / प्रशिक्षक:
Details / विवरण:

Date / तारीख: _____

Masseur / मसाज थेरेपिस्ट:
Details / विवरण:

Date / तारीख: _____

Sports Psychologist / खेल मनोवैज्ञानिक:
Details / विवरण:

Date / तारीख: _____

Doctor / डॉक्टर:
Details / विवरण:

Date (तारीख): _____

समीक्षा और चिंतन

Review & Reflection

Recap of the 3-Month Journey / 3-महीने की यात्रा का पुनरावलोकन

पिछले 6 महीनों में आपने जो भी किया, उसे संक्षेप में सोचें और लिखें। इस अवधि में आपने कौन से लक्ष्य हासिल किए, किन चुनौतियों का सामना किया, और कौन से क्षेत्र में आपको सुधार की जरूरत है, इस पर विचार करें।

Final Assessment of Goals / लक्ष्यों का अंतिम मूल्यांकन

अपने निर्धारित लक्ष्यों की समीक्षा करें और यह लिखें कि आपने कौन से लक्ष्य पूरे किए और कौन से अधूरे रह गए।

Personal Growth Reflection / व्यक्तिगत विकास चिंतन

अपने व्यक्तिगत विकास के बारे में सोचें और लिखें। इस दौरान आपने क्या सीखा, किस तरह से आपने खुद को बेहतर बनाया, और आपकी क्या प्रगति हुई।

Space for Coach/Facilitator Feedback / वकोच/सुविधादाता की प्रतिक्रिया के लिए स्थान
इस अनुभाग में, आपके कोच या सुविधा प्रदाता की प्रतिक्रिया और सुझाव के लिए जगह दी गई है।

मेरा मासिक ट्रैकर - के लिए



Month / महीना: _____

1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30	31				

Month / महीना: _____

1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30	31				

Month / महीना: _____

1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30	31				

Month / महीना: _____

1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30	31				

Month / महीना: _____

1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30	31				

Month / महीना: _____

1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30	31				

मेरा मासिक ट्रैकर - के लिए



Month / महीना: _____

1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30	31				

Month / महीना: _____

1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30	31				

Month / महीना: _____

1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30	31				

Month / महीना: _____

1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30	31				

Month / महीना: _____

1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30	31				

Month / महीना: _____

1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30	31				

मेरा मासिक ट्रैकर - के लिए



Month / महीना: _____

1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30	31				

Month / महीना: _____

1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30	31				

Month / महीना: _____

1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30	31				

Month / महीना: _____

1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30	31				

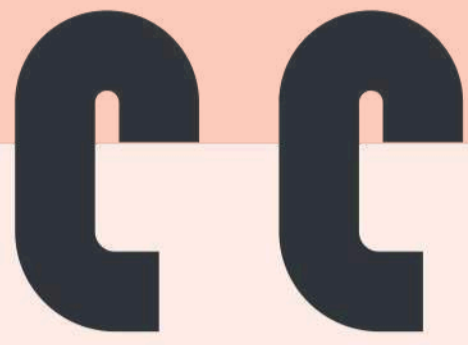
Month / महीना: _____

1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30	31				

Month / महीना: _____

1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30	31				

मेरा मासिक ट्रैकर - के लिए



Month / महीना: _____

1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30	31				

Month / महीना: _____

1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30	31				

Month / महीना: _____

1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30	31				

Month / महीना: _____

1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30	31				

Month / महीना: _____

1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30	31				

Month / महीना: _____

1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30	31				

मेरा मासिक ट्रैकर - के लिए



Month / महीना: _____

1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30	31				

Month / महीना: _____

1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30	31				

Month / महीना: _____

1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30	31				

Month / महीना: _____

1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30	31				

Month / महीना: _____

1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30	31				

Month / महीना: _____

1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30	31				

मार्किंग और अनुसूची ट्रैकिंग के लिए पृष्ठ

Pages for Marking and Tracking Schedule

January / जनवरी:

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	
16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31

February / फरवरी:

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	
16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31

March / मार्च:

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	
16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31

April / अप्रैल:

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	
16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31

May / मई:

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	
16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31

June / जून:

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	
16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31

मार्किंग और अनुसूची ट्रैकिंग के लिए पृष्ठ

Pages for Marking and Tracking Schedule

July / जुलाई:

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	
16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31

August / अगस्त:

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	
16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31

September / सितंबर:

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	
16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31

October / अक्टूबर:

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	
16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31

November / नवंबर:

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	
16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31

December / दिसंबर:

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	
16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31



खुद पर भरोसा रखें और हर दिन अपने लक्ष्य के करीब जाएं। चुनौतियाँ आएंगी, लेकिन आपका हौसला और मेहनत ही आपको विजेता बनाएंगे। अपने शरीर की सुनें, सही समय पर आराम और अभ्यास करें, और हर मैच की तरह हर दिन को जीतें।