

## Fitness and Wellness

Item Text	Option Text 1	Option Text 2	Option Text 3	Option Text 4
Which is the Component of HRPF आरोग्यधीष्टीत शारीरिक सुदृढतेचा घटक कोणता	Speed वेग	Power शक्ती	Flexibility लवचिकता	Balance तौल
Ability of the muscle to generate force is बल निर्माण करण्याची स्नायूची क्षमता म्हणजे	Muscular strength स्नायू ताकद	Speed वेग	Coordination समन्वय	Agility दिशाभिमुखता
The muscle's ability to work over a long period of time is दीर्घ काळापर्यंत कार्य करण्याची स्नायूची क्षमता म्हणजे	Flexibility लवचिकता	BMI बी.एम.आय.	Intensity तीव्रता	Muscular Endurance स्नायू दमदारपणा
The ability of joints to move beyond its normal range is सामान्य विस्तारापलीकडे हालचाल करण्याची सांध्यांची क्षमता	C. V. Endurance रुधिराभिसरण दमदारपणा	Speed वेग	Flexibility लवचिकता	THR टी.एच.आर.
The comparison of the weight of fat in your body to the weight of your bones, muscles, and organs is तुमच्या शरीरातील चरबीच्या वजनाची तुमच्या हाडे, स्नायू आणि अवयव यांशी तुलना	Body Composition शरीर घटक रचना	Target Heart Rate अपेक्षित हृद्य दर	FITT एफ.आय.टी.टी.	Coordination समन्वय
Which is the component of SRPF? एस.आर.पी.एफ.चा घटक कोणता?	C. V. Endurance रुधिराभिसरण दमदारपणा	Muscular strength स्नायू ताकद	Body composition शरीर घटक रचना	Agility दिशाभिमुखता
Which of the following is NOT a type of aerobic exercise? खालील पेकी कोणता एरोबिक व्यामाचा प्रकार नाही?	Swimming पोहणे	Running धावणे	Lifting weights वजन उचलणे	Cycling सायकल चालवणे
BMI = बी.एम.आय. =	Weight (kg) / Height (m <sup>2</sup> ) वजन (किग्रॅ) / उंची (मी.२)	220-age २२०-वय	Weight / Height वजन / उंची	Height (m <sup>2</sup> ) / Weight (kg) उंची (मी.२) / वजन (किग्रॅ)

## Fitness and Wellness

BMI 25 kg/m <sup>2</sup> or more is बी.एम.आय. २५ किग्रॅ / मी.२ किंवा जास्त म्हणजे	Obesity स्थूलता	Over weight जादा वजन	Under weight कमी वजन	Normal weight सामान्य वजन
Dimensions of wellness A. Physical B. Emotional C. Social D. Environmental निरामयतेची अंगे A. शारीरिक B. भावनिक C. सामाजिक D. पर्यावरणीय	A B and D only	B and D only	A C and D only	A B C and D
The ability of the heart and lungs to work together to provide the needed oxygen and fuel to the body during sustained workloads सतत कामादरम्यान शरीरास आवश्यक ऑक्सिजन आणि इंधन पुरवठा करण्यासाठी एकत्र काम करण्याची हृदय आणि फुफ्फुसांचीक्षमता म्हणजे	C. V. Endurance रुधिराभिसरण दमदारपणा	Muscular strength स्नायू ताकद	Muscular endurance स्नायू दमदारपणा	Flexibility लवचिकता
For adults, WHO defines obesity as प्रौढांसाठी डब्ल्यूएचओ लढपणाची व्याख्या अशी करते	BMI greater than or equal to 25 kg/m <sup>2</sup> बीएमआय 25 किग्रा / मी२ किंवा त्याहून अधिक	BMI greater than or equal to 30 kg/m <sup>2</sup> बीएमआय 30 किग्रा / मी२ किंवा त्यापेक्षा जास्त	Weight greater than or equal to 25kg 25 किग्रा किंवा त्याहून अधिक वजन	Mass greater than or equal to 25kg 25 किग्रा किंवा त्याहून अधिक वस्तुमान

## Fitness and Wellness

an energy imbalance between calories consumed and calories expended is the fundamental cause of सेवन केलेल्या कॅलरी आणि खर्च केलेल्या कॅलरी दरम्यान ऊर्जा असंतुलन हे याचे मूळ कारण होय	Diet आहार	Food अन्न	obesity and overweight लठ्ठपणा आणि जास्त वजनाचे	Balance diet समतोल आहार
A weight-control strategy might include वजन-नियंत्रणाच्या धोरणामध्ये याचा समावेश असू शकतो	Choosing low-fat, low-calorie foods कमी चरबीयुक्त, कमी कॅलरीयुक्त पदार्थांची निवड करणे	eating larger portions जास्त भाग खाणे	being physically inactive शारीरिकरित्या असक्रिय होणे	Drinking sugary drinks instead of water पाण्याऐवजी साखरयुक्त पेय पिणे
Factors that contribute to a person's weight, including एखाद्या व्यक्तीच्या वजनात योगदान देणारे घटक	diet and physical activity आहार आणि शारीरिक हालचाल	intrest आवड	Qualification पात्रता	Home घर
The lifestyle benefits of weight loss are वजन कमी करण्याचे जीवनशैली फायदे	Higher BMI उच्च बीएमआय	More active social life, Greater confidence and Decreased stress अधिक सक्रिय सामाजिक जीवन, चांगला आत्मविश्वास आणि कमी ताण	Bad body image शरीराची खराब प्रतिमा	Low energy level कमी उर्जा पातळी

## Fitness and Wellness

Explore new ideas and understandings in order to become more mindful and better-rounded is अधिक सावध आणि समजूतदार बनण्यासाठी नवीन कल्पना आणि समज वाढविणे म्हणजे	Emotional wellness भावनिक निरामयता	Physical wellness शारीरिक निरामयता	Environmental wellness पर्यावरण निरामयता	Intellectual wellness बौद्धिक निरामयता
is an active process of becoming aware of and making choices toward a healthy and fulfilling life. जागरूक राहण्याची आणि निरोगी व परिपूर्ण जीवनासाठी निवडी करण्याची एक सक्रिय प्रक्रिया	exercise व्यायाम	sport क्रीडा	recovery पुनर्रप्राप्ती	wellness निरामयता
relates to understanding feelings and coping effectively with stress भावना समजून घेणे आणि तणावाशी प्रभावीपणे सामना करण्याशी संबंधित	physical wellness शारीरिक निरामयता	Emotional wellness भावनिक निरामयता	intellectual wellness बौद्धिक निरामयता	spiritual wellness आध्यात्मिक निरामयता
Environmental wellness inspires us to live a lifestyle that is respectful of our पर्यावरणीय निरामयता आपल्या या बदल आदर असलेली जीवनशैली जगण्याची प्रेरणा देते	surroundings परिसर	fitness तंदुरुस्ती	family कुटुंब	system प्रणाली