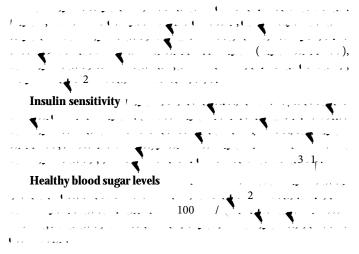
#### **Key Components of Metabolic Health**

#### **Blood Sugar Regulation**



Lipid Pro le (Cholesterol and Triglycerides)

# In ammation and Oxidative Stress

• . ..... · · · · · <sup>2</sup> . . . . . . . . . . . 1 وبربر بالم وبريد وبريد وبربيه

C-Reactive protein (CRP) and the second sec .....

Oxidative stress ر چې، مورېه ور که . . . . . . •••••• 

### Lifestyle Factors A ecting Metabolic Health

#### Diet

..... in a construction of the c 

Whole foods . . . ~ · · · · · · · · · · · · · · · ·

Healthy fats 

Low glycemic index foods 

## **Physical Activity**

Exercise and insulin sensitivity ~<del>~</del> \ Weight management 

# Sleep

ب الارتيان والديمين مرجوا والديم المرجوات والمريان ماريان ال الما مدين المرجوات من المرجوات المرجوات والمرجوات والمرجوات والمرجوات والمرجوات والمرجوات والمرجوات والمرجوات و والمرجوات المرجوات المرجوات المرجوات والمرجوات والمرجوات والمرجوات والمرجوات والمرجوات والمرجوات والمرجوات والم

··· ··· ··· ··· ··· ··· ···

Sleep duration 

#### Stress Management

. . . . • • • • • **S** ···· 

Impact of cortisol ·····

### Strategies to Improve Metabolic Health

۱.  $(1) \quad (1) \quad (1)$ Eat a balanced, nutrient-dense diet ۰..., ۲.... . . . . . . . Prioritize sleep ····· Manage stress 

## Conclusion

• · · · ·  $\mathbf{I}_{\mathbf{r}} = \mathbf{I}_{\mathbf{r}} =$ میں ایک ایک میں ایک ہیں ہوتا ہے۔ میں ایک ایک میں میں ایک میں ایک میں ایک ایک م • ~ 、• • · · · · ·