

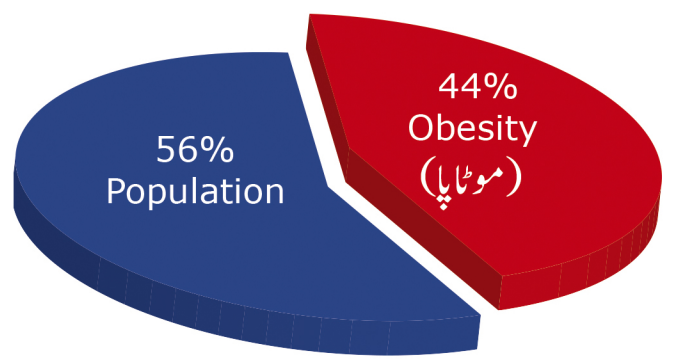
## Struggling to Achieve Ideal Weight? (کیا آپ کا وزن آئیڈیل نہیں؟)

According to the WHO, about 44% of Pakistani population suffer from obesity.<sup>1</sup>

ورلڈ ہیلتھ آرگنائزیشن کے مطابق پاکستان میں تقریباً 44% فیصد لوگ موٹاپے کا شکار ہیں۔

Alarmingly, about 40% of Pakistani children are also obese.<sup>1</sup>

خطرے کی بات یہ ہے کہ 40% فیصد بچے بھی موٹاپے کا شکار ہیں۔



## Obesity - Mother of Diseases (موٹاپا - بیماریوں کی جڑ)

Obesity can cause at least 23 diseases such as high blood pressure, diabetes, arthritis and cancer.<sup>2</sup>

موٹاپا بہت سی بیماریوں کی جڑ ہے اور کم از کم 23 خطرناک بیماریوں کا ریسک بڑھا دیتا ہے جیسے بلند فشارخون، دل کی بیماری، ذیابیطس، جوڑوں کی بیماری، اور بہت سے کینسر۔



## Safe & Natural Treatment (مسئلے کا حل - قدرتی اور محفوظ طریقہ علاج)

Whether you are looking for ideal weight management goal or disease treatment, **Team Di** utilizes a multi-faceted, safe & natural approach for you. We help bring a complete 360° lifestyle change in you, transforming your body and mind into a **fitter, healthier & smarter** you!

چاہے وزن قابو کرنا ہو یا کسی بیماری کے لئے غذا کے ذریعے علاج کروانا، ڈاکٹر اکرام کی ٹیم ایک منفرد اور ہمہ جہتی حکمت عملی کے ذریعے قدرتی اور محفوظ طریقے سے آپ کے لئے کام کرتی ہے۔ ہم آپ کے طرز زندگی میں مکمل اور مثبت تبدیلی لاتے ہیں۔ نتیجتاً آپ ایک فٹ، صحت مند اور توانا انسان میں بدل سکتے ہیں۔



## A Team For Your Fitness Dream



The idea of **supervised dietiting** is a brainchild of Dr. Ikram with over twenty years of experience in medical, nutritional & dietary practice. Our qualified and experienced **Team Di** guides and motivates you throughout your health and fitness journey.

یہ حکمت عملی ڈاکٹر اکرام کے بیس سالہ تجربہ اور تحقیق کا نچوڑ ہے اور باقاعدگی سے لوگوں میں ان کے وزن اور دوسری بیماریوں کے علاج میں کامیاب ہے۔ ہمارے میڈیکل ڈاکٹر اور ماہرین غذائیات (ڈائٹیشن)، فٹنس انسٹرکٹر اور شیفس پر مشتمل ٹیم آپ کی صحت اور وزن کے سفر کو کامیاب اور دیرپا بنانے کے لئے ہمہ وقت کوشاں رہتی ہے۔

## The Best Investment You can Make is in Your Own Health

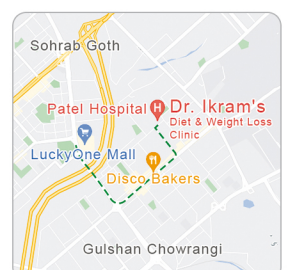
BENEFITS	SILVER	GOLD	PLATINUM
Duration	1 month	3 months	6 months
Online / In-Clinic follow-ups	3	6	24
Customized diet plan(s)	1	Upto 3	Upto 5
Unlimited WhatsApp support	N/A	✓	✓
Appointment by fitness instructor	N/A	1	2
Webinar by fitness instructor	N/A	N/A	✓
Weekly personalized reminders	N/A	✓	✓
Discount on <b>DIET KITCHEN</b> meals	N/A	5 %	15 %
Daily hints & tips on your phone	✓	✓	✓
Investment	7000 Rs.	14000 Rs.	25000 Rs.

PCOS Diet | Keto Diet | Mediterranean Diet | DASH Diet | Paleo Diet | Heart Diet | Diabetes Diet  
Kidney Diet | Gout Diet | IBS Diet | Atkins Diet | Cancer Diet | Arthritis Diet | Osteoporosis Diet  
and every diet that you need...

### REFERENCES

1. 40% of children in Pakistan suffer from obesity, Anadolu Agency | March 03, 2022: <https://tribune.com.pk/story/2346219/40-of-children-in-pakistan-suffer-from-obesity>  
2. More than half of Pakistanian overweight: study, Imran Ayub, February 29, 2020, [www.dawn.com/news/1537317/more-than-half-of-pakistanian-overweight-study](http://www.dawn.com/news/1537317/more-than-half-of-pakistanian-overweight-study)

**DI** **Dr. Ikram's Diet & Weight Loss Clinic**  
0314-2288255  
yourdoctorikram@gmail.com doctorikram.com  
YourDoctorIkram



A-48, Block 4, Gulshan-e-Iqbal (Near Patel Hospital), Karachi, Sindh 75300, Pakistan