PSV
LIFESTYLE SYSTEMS™
HEALTHY PEOPLE
HAPPIER LIVES

PSV™ WELLNESS MASTER COURSE™

TAMIL EDITION
தமிழில் முழுமையாக

நல்ல உடல் • தெளிவான மனம் • சமநிலையான வாழ்க்கை

A COMPLETE WELLNESS & LIFESTYLE LEARNING SYSTEM
FOR EVERYONE

HEALTHY PEOPLE HAPPIER LIVES

PLATE
உணவு & Nutrition

PHYSICAL
உடல் ஆரோக்கியம்

POWER
உடற்பயிற்சி & Strength

PURPOSE
வாழ்க்கை நோக்கம்

PULSE
இதயம் & Cardio Health

PEACE
மனநலம் & Emotional Wellness

PAUSE
தூக்கம் & Recovery

HEALTHY HABITS
BETTER MINDSET
STRONGER YOU
HAPPIER LIFE

- **100 PAGES** — முழுமையான தமிழ் பாடநெறி
- **SCIENCE BASED** — அறிவியல் அடிப்படையில்
- **PRACTICAL GUIDE** — நடைமுறை வழிகாட்டி
- **30-DAY CHALLENGE** — 30 நாள் சவால்
- **90-DAY PLAN** — 90 நாள் திட்டம்
- **FOR EVERYONE** — அனைவருக்கும் பொருத்தமானது

By
PARTHIBAN SELVAM
FOUNDER — PSV LIFESTYLE SYSTEMS™

"KNOW • APPLY • TRACK • IMPROVE • LIVE BETTER"

PSV WELLNESS MASTER COURSE™ தமிழ் முழுமையான Wellness Course
100 PAGES
PARTHIBAN SELVAM

COPYRIGHT & DISCLAIMER

Important Note Before You Begin

© 2026 PSV Lifestyle Systems™. All Rights Reserved.

இந்த Course கல்வி மற்றும் பொதுவான Wellness Awareness நோக்கத்திற்காக உருவாக்கப்பட்டுள்ளது. இதில் வழங்கப்படும் தகவல்கள் பொதுவான கல்வி நோக்கத்திற்கானவை. இது மருத்துவர், Registered Dietitian, Physiotherapist, Psychologist அல்லது பிற qualified healthcare professional வழங்கும் தனிப்பட்ட மருத்துவ ஆலோசனைக்கு மாற்றாகாது.

உங்களுக்கு ஏற்கனவே மருத்துவ நிலை, காயம், தொடர்ந்து இருக்கும் வலி, கர்ப்பம், மருந்து பயன்பாடு அல்லது வேறு health concern இருந்தால், பொருத்தமான healthcare professional-ஐ அணுகி ஆலோசனை பெறுங்கள்.

இந்த Course-ன் நோக்கம்

பயத்தை உருவாக்குவது அல்ல, புரிதலை உருவாக்குவது. கடுமையான restrictions கொடுப்பது அல்ல, நல்ல habits உருவாக்குவது. ஒரு சில நாட்களுக்கு மட்டும் மாற்றுவது அல்ல, நீண்ட காலத்திற்கு நல்ல வாழ்க்கை முறையை உருவாக்குவது.

WELCOME TO YOUR WELLNESS JOURNEY

உங்கள் உடல் உங்களுடன் வாழும் ஒரே இடம். அதைப் பாதுகாப்பது ஒரு **temporary project அல்ல. அது ஒரு lifestyle.**

பலர் health பற்றி நினைப்பது இரண்டு சூழ்நிலைகளில் மட்டுமே — உடல் எடை அதிகரிக்கும்போது, அல்லது ஒரு health problem வந்த பிறகு. ஆனால் உண்மையான Wellness என்பது பிரச்சினை வந்த பிறகு அதை சரி செய்வது மட்டும் அல்ல.

பிரச்சினைகள் வருவதற்குமுன் நம்முடைய உணவு, உடற்பயிற்சி, தூக்கம், மனநிலை, பழக்கங்கள், வேலை, உறவுகள், நேர மேலாண்மை இவற்றைச் சரியாக அமைத்துக்கொள்வதே Wellness.

> **இந்த Course-ல்**
>
> நீங்கள் ஒரு “perfect lifestyle” தேட வேண்டியதில்லை. அதற்குப் பதிலாக, ஒரு better lifestyle-ஐ உருவாக்க கற்றுக்கொள்வீர்கள்.

FROM PARTHIBAN SELVAM

நான் Parthiban Selvam. பல ஆண்டுகளாக Fitness மற்றும் Lifestyle Coaching துறையில் பணியாற்றிய அனுபவத்தில் நான் கவனித்த ஒரு முக்கியமான விஷயம் — மக்களுக்கு information குறைவாக இல்லை. Information ஏற்கனவே நிறைய இருக்கிறது — YouTube, Instagram, Google, Social Media.

ஆனால் பிரச்சினை: எதை நம்புவது? எதை நடைமுறைப்படுத்துவது? எதை முதலில் மாற்றுவது? என்பதில்தான். அதனால்தான் PSV Wellness Master Course™ உருவாக்கப்பட்டது.

இந்த Course ஒரு diet chart அல்ல. ஒரு workout plan மட்டும் அல்ல. ஒரு motivational book-ம் அல்ல. இது உங்கள் BODY + FOOD + MOVEMENT + SLEEP + MIND + HABITS + LIFESTYLE இவற்றை ஒரே system-ஆகப் புரிந்துகொள்ள உதவும் ஒரு practical learning course.

> **என் நோக்கம்**
>
> Fitness தெரிந்தவர்களை மட்டும் உருவாக்குவது அல்ல — தங்கள் வாழ்க்கையைப் புரிந்துகொண்டு நல்ல முடிவுகளை எடுக்கக்கூடிய மனிதர்களை உருவாக்குவது.

— Parthiban Selvam

இந்த COURSE யாருக்காக?

இந்த Course fitness professionals-க்கு மட்டும் அல்ல. இது கீழ்கண்ட அனைவருக்கும்:

Students

படிப்புடன் healthy lifestyle உருவாக்க விரும்புபவர்கள்

Working Professionals

Busy schedule-ல் health-ஐ maintain செய்ய விரும்புபவர்கள்

Parents

குடும்பத்தின் health habits-ஐ மேம்படுத்த விரும்புபவர்கள்

Homemakers

Nutrition, movement மற்றும் self-care பற்றி கற்றுக்கொள்ள விரும்புபவர்கள்

Beginners

Gym அல்லது exercise தொடங்குபவர்கள்

40+ Adults

வயது அதிகரிக்கும்போது health மற்றும் fitness-ஐ கவனிக்க விரும்புபவர்கள்

Fitness Enthusiasts

Existing knowledge-ஐ systematic-ஆக மேம்படுத்த விரும்புபவர்கள்

WELLNESS என்றால் என்ன?

Wellness என்றால் “நோய் இல்லாமல் இருப்பது” மட்டும் அல்ல. Wellness என்பது ஒருவர் தனது வாழ்க்கையின் பல பகுதிகளை **தொடர்ந்து மேம்படுத்திக் கொண்டிருக்கும் ஒரு active process.**

ஒரு மனிதர் நல்ல உணவு சாப்பிடுகிறார், உடலை இயக்குகிறார், போதுமான தூக்கம் பெறுகிறார், Stress-ஐ manage செய்கிறார், நல்ல relationships வைத்திருக்கிறார், தன்னுடைய நேரத்தை நிர்வகிக்கிறார், தன்னுடைய health-ஐ தொடர்ந்து கவனிக்கிறார் என்றால் அவர் Wellness-ஐ build செய்து கொண்டிருக்கிறார்.



முக்கியமான கருத்து

Health என்பது ஒரு நிலை. Wellness என்பது ஒரு பயணம்.

SCIENCE REFERENCE · World Health Organization — Constitution of WHO, health defined as a state of complete physical, mental and social wellbeing.

HEALTH ≠ FITNESS ≠ WELLNESS

இந்த மூன்று வார்த்தைகளையும் பலர் ஒரே அர்த்தத்தில் பயன்படுத்துகிறார்கள். ஆனால் அவை ஒன்றல்ல.



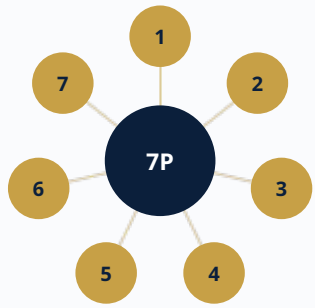
Term	அர்த்தம்
HEALTH	உடலின் overall health status
FITNESS	உடலின் physical capacity — Strength, Endurance, Mobility, Cardiovascular fitness
WELLNESS	உங்கள் முழுமையான வாழ்க்கை முறையின் சமநிலை — Physical + Mental + Emotional + Nutritional + Social + Lifestyle

ஒருவர் muscular-ஆக இருக்கலாம், fit-ஆக இருக்கலாம். ஆனால் sleep இல்லாமல், stress அதிகமாக, உணவு மோசமாக இருந்தால் அவரது overall wellness எப்படி இருக்கும்? இதுதான் இந்த Course-ன் முக்கியமான பார்வை.

PSV 7P WELLNESS SYSTEM™

இந்த Course-ன் signature framework:





PSV 7P Wellness System — seven pillars around one balanced life.

1 PHYSICAL

உடல் ஆரோக்கியம்

2 PLATE

உணவு மற்றும் Nutrition

3 POWER

Strength மற்றும் Movement

4 PEACE

Mental மற்றும் Emotional Wellness

5 **PULSE**

Cardiovascular Health

6 **PAUSE**

Sleep மற்றும் Recovery

7 **PURPOSE**

Lifestyle மற்றும் வாழ்க்கையின் நோக்கம்

> **7P → ONE HEALTHIER LIFE**
>
> ஒரு pillar மட்டும் perfect ஆக இருப்பது போதாது. உங்கள் வாழ்க்கையின் பல பகுதிகளும் ஒன்றோடு ஒன்று இணைந்திருக்கின்றன.

உங்கள் WELLNESS SCORE

இப்போது உங்களை நீங்களே மதிப்பீடு செய்யுங்கள். ஒவ்வொரு பகுதியில் 1 முதல் 5 வரை score கொடுங்கள்.

பகுதி	Score
Physical Activity	___/5
Nutrition	___/5
Sleep	___/5
Mental Wellness	___/5
Hydration	___/5
Social Connection	___/5
Lifestyle Discipline	___/5

Total: ___ / 35

இந்த score உங்களை judge செய்வதற்காக அல்ல — உங்கள் starting point-ஐ புரிந்துகொள்வதற்காக.

YOUR FIRST WELLNESS COMMITMENT

இன்று நான் மாற்ற விரும்பும்

1. பழக்கம்

2. பழக்கம்

3. பழக்கம்

நான் தொடங்கும் தேதி

நான் மாற்ற விரும்பும் முக்கிய காரணம்

நினைவில் கொள்ளுங்கள்

Motivation உங்களைத் தொடங்க வைக்கலாம். Habit தான் உங்களைத் தொடர்ந்து நடத்தும்.

உங்கள் உடல் எப்படி வேலை செய்கிறது?

நமது உடல் ஒரு machine அல்ல. அது தொடர்ந்து adapt ஆகும் ஒரு complex biological system.

RELATED VISUAL



Food to energy: the basic loop your body runs every day.

நாம் உடற்பயிற்சி செய்யும்போது உடல் அதற்கு adapt செய்ய முயற்சிக்கிறது. நாம் ஓய்வு எடுக்கும்போது recovery நடக்கிறது. நாம் தூங்கும்போது உடல் மற்றும் மூளை பல முக்கியமான recovery processes-ஐ மேற்கொள்கின்றன.

இந்த Course-ன் அணுகுமுறை

Exercise மட்டும் health அல்ல. Exercise + Nutrition + Sleep + Recovery + Lifestyle இவை அனைத்தும் சேர்ந்து முக்கியம்.

METABOLISM என்றால் என்ன?

Metabolism என்பது நமது உடலில் தொடர்ந்து நடைபெறும் chemical processes-ன் தொகுப்பு. எளிமையாகச் சொன்னால் — **உங்கள் உடல் energy-ஐ பயன்படுத்தும் மற்றும் நிர்வகிக்கும் செயல்முறை.**

24-Hour Engine

நாம் தூங்கும்போதும் உடல் energy பயன்படுத்துகிறது — இதயத்துடிப்பு, மூச்சு, உடல் வெப்பநிலை, மூளை செயல்பாடு, உள்ளுறுப்பு செயல்பாடுகள் இவற்றிற்கெல்லாம் energy தேவை.

✗ MYTH

நான் exercise செய்யவில்லை; அதனால் calories burn ஆகாது.

✓ FACT

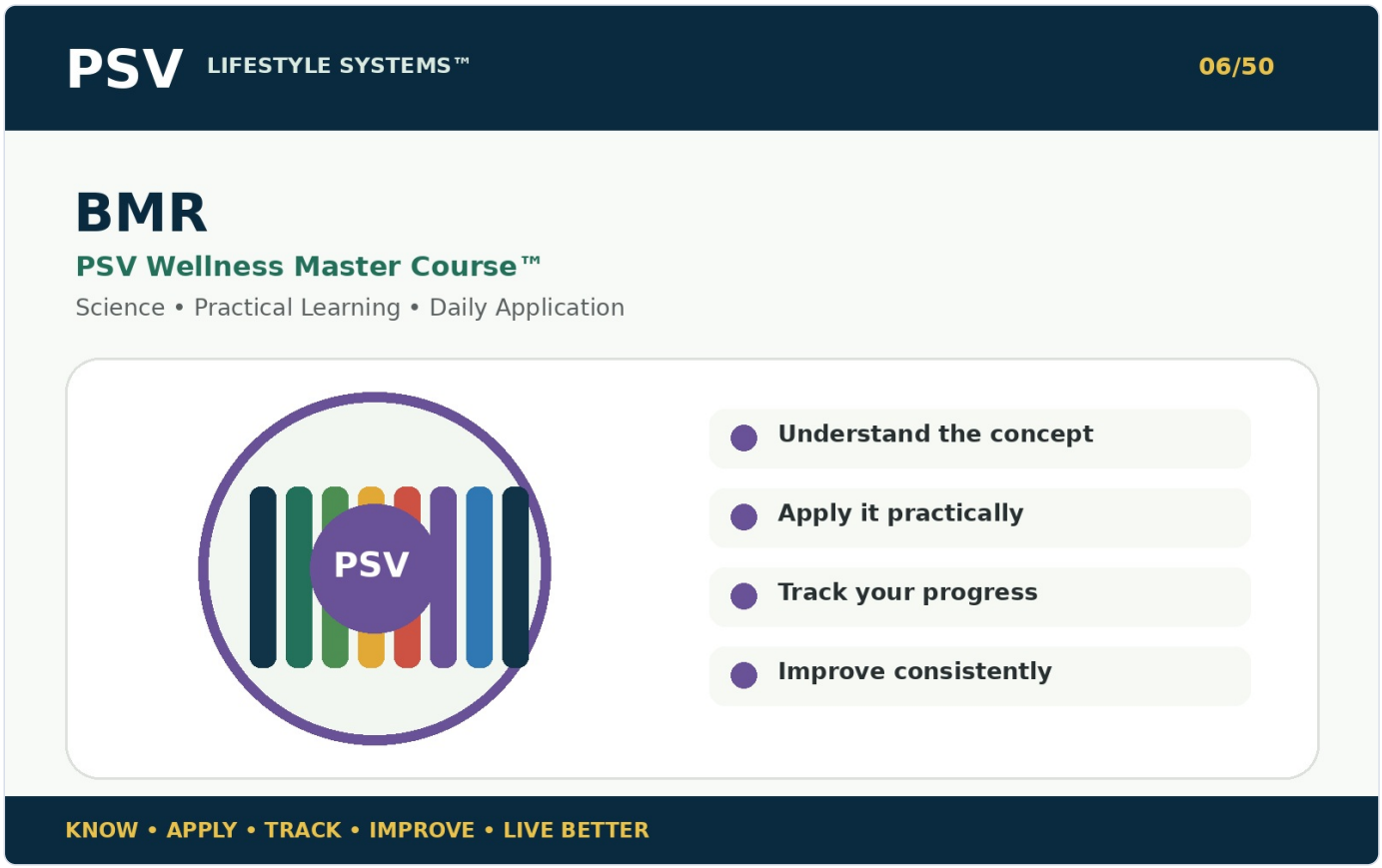
உடல் 24 மணி நேரமும் வேலை செய்கிறது — ஓய்வு நிலையிலும் அடிப்படை functions-க்கு energy தேவை.

BMR — உங்கள் உடலின் அடிப்படை ENERGY தேவை

Basal Metabolic Rate

நாம் தூங்கிக் கொண்டிருந்தாலும் நமது உடல் வேலை செய்வதை நிறுத்துவதில்லை. இதயம் தொடர்ந்து துடிக்கிறது, நுரையீரல் தொடர்ந்து செயல்படுகிறது, மூளை தொடர்ந்து activity-யில் இருக்கிறது, உடல் வெப்பநிலை maintain செய்யப்படுகிறது, செல்கள் தொடர்ந்து பல்வேறு biological processes-ல் ஈடுபடுகின்றன.

இந்த அடிப்படை physiological functions-ஐ support செய்ய உடலுக்கு energy தேவை. இந்த resting energy requirement-ஐ மதிப்பிட பயன்படுத்தப்படும் முக்கியமான concept — BMR (Basal Metabolic Rate).



⚗BMR ≠ Daily Calorie Requirement

BMR என்பது முழுமையான ஓய்வு நிலையில் உடலின் அடிப்படை physiological functions-ஐ maintain செய்யத் தேவையான energy expenditure-ன் மதிப்பீடு. ஆனால் BMR = உங்கள் தினசரி calorie requirement அல்ல.

நீங்கள் நடப்பது, வேலை செய்வது, exercise செய்வது, வீட்டுப் பணிகள் செய்வது, உணவை digest செய்வது போன்ற செயல்களுக்கும் energy பயன்படுத்துகிறீர்கள். அதனால் daily energy expenditure என்பது BMR-ஐ விட அதிகமாக இருக்கும்.

BMR ESTIMATE (Mifflin-St Jeor Equation)

ஆண்கள்: `BMR = (10 × weight kg) + (6.25 × height cm) − (5 × age) + 5`

பெண்கள்: `BMR = (10 × weight kg) + (6.25 × height cm) − (5 × age) − 161`

FREE SAMPLE · இலவச மாதிரி

இலவச மாதிரி இங்கே முடிகிறது.

உங்கள் Wellness பயணம் இங்கே தொடங்குகிறது. முழு Course-ல் நீங்கள் கற்றுக்கொள்வது:

The full PSV Wellness Master Course™ continues with the complete PSV 7P Wellness System™:

- Physical · **உடல் ஆரோக்கியம்**
- Power · Strength & Movement
- Pulse · Cardiovascular Health
- Purpose · Lifestyle & **நோக்கம்**
- Plate · **உணவு** & Nutrition
- Peace · Mental & Emotional Wellness
- Pause · Sleep & Recovery
- 30-day challenge & 90-day plan

GET THE FULL COURSE

psvlifestyle.com/wellness · WhatsApp +91 93608 81439

© 2026 PSV Lifestyle Systems™ · Parthiban Selvam