

# কিভাবে শক্তিশালী এবং স্বাস্থ্যকর হতে পারবেন!

দিনে  
কমপক্ষে ২  
লিটার পানি  
পান করুন



৮ গ্লাস পানি



আমাদের দেহের  
স্বাভাবিকভাবে কাজ  
করতে এবং  
জীবাণুগুলি বের  
করে দেওয়ার জন্য  
পানির প্রয়োজন।

সুষম খাবার খান

প্রতিদিন ২ বেলা  
আপনাকে দেওয়া  
ফল এবং শাকসব্জী  
খাবেন।



এটি আপনাকে  
সুরক্ষা দেয় যাতে  
আপনার শরীর রোগ  
জীবাণু থেকে  
শক্তিশালী থাকে।

প্রতিদিন কমপক্ষে ২  
মিনিট ধরে তুথপেস্ট  
দিয়ে দিনে দুবার দাঁত  
ব্রাশ করুন।



আপনার দাঁত ব্যাথা  
এবং ক্ষয় থেকে  
রোধ করতে।

নিয়মিত ব্যায়াম করুন

ব্যায়ামের ভিডিও  
অনুসরণ করুন



আপনার শরীরকে  
শক্তিশালী এবং  
ফিট রাখে কাজে  
যাওয়ার জন্য

স্ব-যত্ন ক্রিয়াকলাপ করুন  
আপনার বন্ধুদের সাথে  
অনলাইনে যোগাযোগ করুন

এটি আপনাকে  
মানসিক ভাবে সুস্থ  
রাখে

