

特别建议

CHINESE

# 如何变得健康强壮!



每天喝至少2公升的水



8杯水



我们的身体需要水来保持身体机能正常和排除细菌。

饮食均衡  
每日吃两份蔬菜和水果



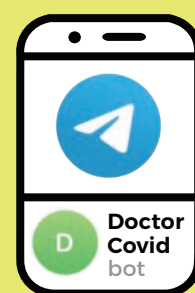
这能保护您,让您的身体能保持强壮,抵抗病毒。

每日两次,用牙膏刷牙至少两分钟



预防牙齿疼痛和蛀牙

定期运动  
跟着视频做运动



保持身体强壮。能够继续工作。

自我照顾  
跟朋友在网上社交

这能保持身心健康



Translations are done by well-minded volunteers. Please excuse any minor imperfections :)

