

எப்படி வலுவாகவும் ஆரோக்கியமாகவும் இருக்க வேண்டும்!

ஒரு
நாளக்கு
குறைந்தது
2 லிட்டர்
தண்ணீர்
குடிக்க
வேண்டும்



8 கிளாஸ்
தண்ணீர்



நம் உடலுக்கு
இயல்பாக
செயல்படவும்
கிருமிகளை
வெளியேற்றவும்
தண்ணீர்
தேவை.

சீரான உணவை
உண்ணுங்கள்

தினமும் 2 பரிமாறும்
பழங்கள் மற்றும்
காய்கறிகளை
சாப்பிடுங்கள்



இது
உங்களுக்கு
பாதுகாப்பை
அளிக்கிறது,
எனவே உங்கள்
உடல்
நோயிலிருந்து
வலுவாக
இருக்கும்.

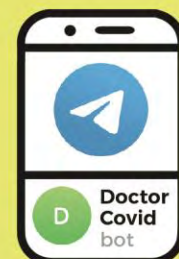
குறைந்தது இரண்டு
நிமிடங்களாவது
பற்பசையுடன் ஒரு
நாளக்கு இரண்டு
முறை பல்
துலக்குங்கள்.



பல் வலி
மற்றும்
சிதைவைத்
தவிர்க்க

தவறாமல் உடற்பயிற்சி
செய்யுங்கள்

உடற்பயிற்சி
வீடியோக்களைப்
பின்தொடரவும்



உங்கள் உடலை
வலுவாகவும்,
வேலைக்குச்
செல்லவும்
பொருத்தமாக
வைத்திருக்கிற
து.

சுய பாதுகாப்பு நடவடிக்கைகள்
செய்யுங்கள்

உங்கள் நண்பர்களுடன் ஆன்லைனில்
பழகவும்

இது உங்கள்
மனதை
ஆரோக்கியமாக
வைத்திருக்கிறது