

ጥዕና ዝመልኦ ናብራ

ጥዕና ዘለኩም ንክትሶኑ
ክትገብርዎ እትክእሉ
እንታይ እዩ





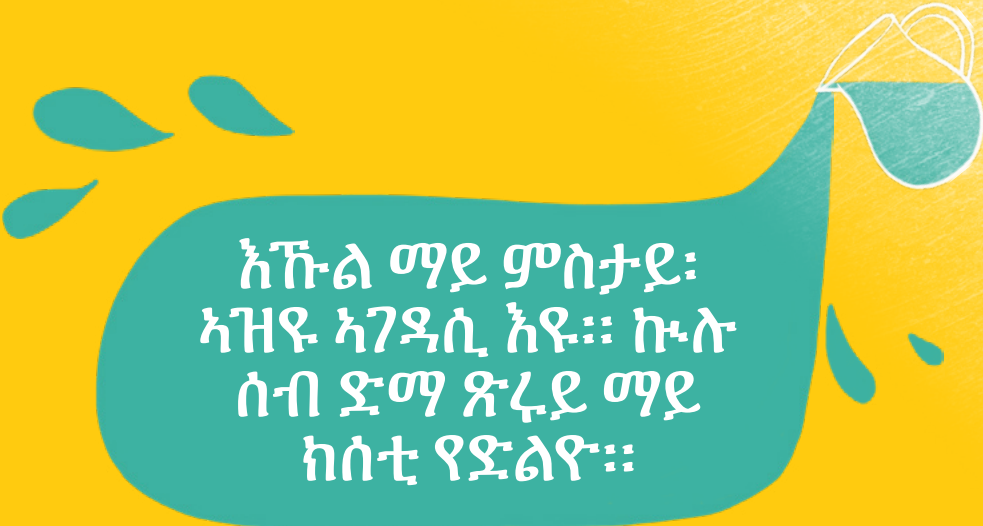
ጥዕና ዝመልኦ ናብራ፤
ንኣካልኩምን ኣእምሮኹምን ኣብ ጽቡቕ ኩነታት ከምዝህሉ ምግባር ማለት እዩ።

እተመጣጠነ ምግብ ምምጋብ፡ ብሉጽ ህይወት ንክህልዉኩም ክሓግዘኩም ደኽእል እዩ።

ብቑዑ መጠን ክወሰዱ ዘለዎም እተፈላለዩ ዓይነታት ምግብ ክትወስዱ የድልዩኹም። ትሕዝቶ ስታርቶ ዘለዎ ምግብ፡ ፍረታትን ኣሕምልትን፡ ፕሮቲን፡ ውጽኢት ጸባን ስብሕን የድልዩኩም።

እቲ ክትወስድዎ ዘድልዩኩም ዓቕን፡ ኣብቲ እትገብርዎ ብዘሒ ኣካላዊ ምንቅስቃስ፡ ኣብ ዘለኩም ሕመም፡ ደቀንስትዮ ድማ ንኣብነት ነፍሰጾራት ምስዝኾና ኣብኩ ዝምርኮስ እዩ።





እኹል ማይ ምስታይ፡
ኣዝዩ ኣገዳሲ እዩ። ኩሉ
ሰብ ድማ ጽሩይ ማይ
ክሰቲ የድልዮ።



ምንቅስቃስ ኣካላት፡ ኣዝዩ ኣገዳሲ እዩ።
ብኣካልን ኣእምሮን ሓያል ንኸትከውን
ድማ ዝሕግዝ እዩ።

ክታበታት፡ ካብ መልከፍቲ ይከላኸል።
ብዛዕባ'ቲ ክትወስድዎ ዘድልየኩም ክታበታት
ዝምልከት ምስ ዝከታተሉም ሓፊሻዊ
ሓኪም (GP) ክትዘራረቡ ይግባእ።



ንተወሳኺ ሓበሬታ፡ ነዚ ከፊትኩም ርክብ።

www.nhs.uk/live-well/eat-well/
www.doctorsoftheworld.org.uk/



ዘፍረዩ ኣካል፡

