স্বাস্থ্যকর জীবনযাপন

সুস্থ থাকার জন্য আপনি কি কি করতে পারেন



স্বাস্থ্যকর জীবনযাপন মানে হলো আপনি যে আপনার শরীর এবং মনকে ভালো অবস্থায় রাখছেন তা নিশ্চিত করা।

সুষম আহার গ্রহণ আপনাকে আপনার সেরা অনুভূতি প্রদান করতে সাহায্য করতে পারে।

আপনার দরকার সঠিক পরিমাণে বিভিন্ন ধরণের খাবার।
আপনার শ্বেতসার সম্পন্ন খাবার, ফল এবং সবজি, প্রোটিন, ডায়েরি এবং চর্বি দরকার।

আপনার কি প্রয়োজন তা নির্ভর করছে আপনি কি পরিমাণে খাটাখাটনি করেন তার উপর, যদি আপনি অসুস্থ হন, উদাহরণস্বরূপ, মহিলাদের ক্ষেত্রে যদি আপনি গর্ভবতী হন।



পর্যাপ্ত পরিমাণে জল পান করা অত্যন্ত গুরুত্বপূর্ণ। সকলকেই পরিষ্কার জল পান করা দরকার।



অনুশীলন করা খুবই গুরুত্বপূর্ণ। এটি শারীরিক ও মানসিকভাবে অধিক শক্তিশালী হতে সাহায্য করে।

টিকা নেওয়া সংক্রমণ প্রতিরোধ করবে। আপনার যে টিকাগুলি নেওয়া প্রয়োজন সেই সম্পর্কে আপনার জিপি-র সাথে কথা বলা উচিত।



অধিক তথ্যের জন্য এখানে যান

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

DOCTORS OF THE WORLD

BritishRedCross

প্রযোজনা করেছেন

POSITIVE NEGATIVES