સ્વસ્થ જીવન

સ્વસ્થ રહેવા માટે તમે શું કરી શકો



GUJARATI LANGUAGE VERSION OF ‘HEALTHY LIVING’

સ્વસ્થ જીવન એટલે તમે એ ખાતરી કરો છો કે તમે તમારા શરીર અને મનને સારી સ્થિતિમાં રાખી રહ્યા છો.

સમતોલ આહાર લેવાથી તમને તમારી શ્રેષ્ઠ અનુભૂતિ કરાવવામાં મદદ કરી શકે છે.

તમારે યોગ્ય માત્રામાં જુદા જુદા પ્રકારનો આહાર લેવો જરૂરી છે. તમારે સ્ટાર્ચવાળો આહાર, ફળો અને શાકભાજી, પ્રોટીન, ડેરી ઉત્પાદો અને ચરબીયુક્ત આહાર લેવો જરૂરી છે.

જો તમે બિમાર છો અથવા દાખલા તરીકે સ્ત્રી માટે જો તમે સગર્ભા છો તો તમારા માટે જે કાંઈ જરૂરી છે તે તમે કેટલી કસરત કરો છો વગેરે પર આધાર રાખે છે.



પૂરતી માત્રામાં પાણી પીવું એ ખૂબ જ અગત્યનું છે. દરેક વ્યક્તિએ પીવાલાયક શુદ્ધ પાણી પીવું જરૂરી છે.



કસરત પણ ખૂબ મહત્ત્વપૂર્ણ છે. તે તમને શારીરિક અને માનસિક રીતે મજબૂત બનાવવામાં મદદ કરે છે.

રસીકરણ ચેપો સામે રક્ષણ પૂરું પાડશે. તમારા માટે જરૂરી રસી અંગે તમારે તમારા જનરલ પ્રેક્ટિશનર સાથે વાત કરવી જોઈએ.



વધુ માહિતી માટે કૃપા કરી મુલાકાત કરો

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





દ્વારા ઉત્પાદિત

POSITIVE
NEGATIVES