स्वस्थ जीवन

स्वस्थ रहने के लिए क्या करें



HINDI LANGUAGE VERSION OF 'HEALTHY LIVING'

स्वस्थ रहने का मतलब है कि आप सुनिश्चित करें कि आप अपने शरीर और दिमाग को अच्छी स्थिति में रख रहे हैं।

संतुलित आहार खाने से आप अपना सर्वश्रेष्ठ अनुभव कर सकते हैं।

आपको सही मात्रा में विभिन्न खाद्य पदार्थों की आवश्यकता होती है। आपको स्टार्चयुक्त भोजन, फल और सब्जियां, प्रोटीन, डेयरी और वसा की जरूरत होती है।

आपको क्या चाहिए, यह इस बात पर निर्भर करता है कि आप कितना व्यायाम करते/करती हैं, यदि आप बीमार हैं या, उदाहरण के लिए,महिलाओं के लिए, यदि आप गर्भवती हैं।



पर्याप्त पानी पीना बहुत महत्वपूर्ण है। सभी लोगों को स्वच्छ पानी पीने की आवश्यकता है।



व्यायाम करना बहुत महत्वपूर्ण है। यह शारीरिक और मानसिक रूप से मजबूत बनने में मदद करता है।

टीकाकरण से संक्रमण को रोका जा सकेगा। आपको अपने जीपी से उन टीकों के बारे में बात करनी चाहिए जिनकी आपको आवश्यकता हो सकती है।



ज्यादा जानकारी के लिये जाएँ

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





द्वारा निर्मित

