Sastalo trajo (źivipe)

So tu śaj keres te aves sastalo



Sastalo trajo (živipe) ćhanil kaj tu keres siguro kaj tu inkjares kiro stato (telo) thaj godi ande ekh laćho kondiciono.

Kadava kaj xas ekh balansirime dieta śaj žutisarel (pomoźinel) tut te seres tut em laćhe.

Tut trubul tut verver xamata ande laćhe sodimata (kecimata). Tut trubul tut skorbjalo xape, fruktura thaj zarzavatura (vegetablura), proteino, thudalo xape thaj ćikena.

So tut trubul tut dipendil katar kadava sode (kozom) treniripe tu keres, te tu san nasvalo aj, primerno, e žuvljange te tu san khamni (phari).



Te pes reslineste pani si but importantno (važno). Suźo pani si sa so e manuśa trubun te pen.



Te treniris si but importantno (važno). Vov žutisarel (pomoźinel) tut te aćhes maj žoralo ande kiro stato (telo) thaj ande godi.

Vaksinacije ka preventin infekcije. Tu trubul te vakeres (des duma) kire GP-sa (doktorosa) ašal e vaksine save tu šaj les.



Maj bute informacijke ża ka

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





Kerdo katar

