

Jinsi ya kuishi maisha marefu (Mambo ya kuzingatia ili uishi maisha marefu)

By SW - Melkisedeck Shine · June 14, 2022

Dondoo za Mapishi na Lishe · Upishi na Maandalizi ya Milo yenye Afya · #Karibu AckySHINE

Kuishi ukiwa na afya na kuishi maisha marefu kunawezekana kwa kubadili hali ya maisha unayoishi inayoharibu afya yako mfano uvutaji wa sigara, unywaji wa pombe kupita kiasi, kutokufanya mazoezi na kutokula matunda na mbogamboga.

Mambo yanayoweza kukusaidia kuishi maisha marefu ni kama yafuatayo