

Ushauri kuhusu mwili wako

By SW - Melkisedeck Shine · March 27, 2022

Baini Siri za Kuwa na Afya Bora na Utimamu · #Karibu AckySHINE · #SMS, Vichekesho, Mahusiano, Biashara na Ujasiriamali, Afya, Chemsha Bongo, Dini pamoja na Vitabu kwenye PDF

Nimekutana na hiki kitabu japo nimekipitia juu juu nikaona nisiwe mchoyo Wa kukushirikisha wewe utakayependezwa na kusoma hapa Chini japo ni changamoto sana kwa sisi waongo kusoma

Mwili wako jinsi ulivyo unatokana na kile unachokula au unachotumia. Umeshawahi kujiuliza ni kwa nini mwili wako uko kama ulivyo? Je unaridhika na huo mwili jinsi ulivyo? Je vyakula unavyokula kila siku katika mizunguko yako ni Chakula sahihi? Je unapata mlo kamili ili kuujenga mwili wako vizuri kiafya? Unapata virutubisho stahiki mwili ili kuufanya mwili kuwa imara na wenye nguvu?