

Mambo ya kuzingatia kujikinga na chunusi | Jinsi ya kuzuia

By SW - Melkisedeck Shine · April 10, 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

Mambo mhimu ya kuzingatia

1. Fanya mazoezi ya viungo kwa saa moja kila siku 2. Kunywa maji mengi kila siku 3. Ondoa mfadhaiko (stress) 4. Weka homoni sawa kama hazipo sawa 5. Kuwa msafi wa mwili wote kila mara 6. Usiziguse chunusi au kuzitoboa na mikono yako au na chochote kuepuka makovu yasiyo ya lazima 7. Epuka vyakula vifuatavyo kama unasumbuliwa na chunusi kila mara, navyo ni pamoja na:

a)Vyakula vyenye mafuta sana

b)Vyakula vinavyopikwa katikati ya mafuta mengi

c)Kahawa

d)Chai ya rangie)

e)Pombe na vilevi vingine

f)Chokoleti

g)Popcorn

h)Maziwa

i)Mapera

j)Vyakula vya kwenye makopo

k)Pizza