



1

Healthy Choices Count!

1 hour or more of physical activity. Play and move more.

Cabirka Dookhyada Caafimadka Leh.

1 (Hal) Sac iyo in ka badan oo Jimicsi ah. Ciyaar, socod badana samee.



¡Opciones Saludables Son Importantes!

1 hora o más de actividad física. Jugar y moverse más.



Choix Sains Comptent!

1 heure ou plus d'activité physique. Jouez et bougez plus.

Uchaguzi wa Afya njema

1 Saa 1 au Zaidi za Shughuli za mwili. Cheza na Tembea kwa miguu Zaidi.



स्वस्थ विकल्पहरूको गणना !

१ घण्टा वा बढी शारीरिक गतिविधि। खेलकुद र हिड्डुल बढी गर्नुहोस्।



ကျန်းမာရေးအတွက် လိုက်နာရမည့် နံပါတ်များ

၁ နေ့တိုင်း အနည်းဆုံး ၁ နာရီ ကိုယ်ကာယ လေ့ကျင့်ခန်း လုပ်ပါ။ ကိုယ်ခန္ဓာ လှုပ်ရှား ခိုင်းပါ။