



ကျန်းမာရေးအတွက် လိုက်နာရမည့် နံပါတ်များ



၅ နေ့စဉ် အနည်းဆုံး အသီးများ နှင့် ဟင်းသီးဟင်းရွက်များ ၅ မျိုး စားပါ။



၂ တစ်ရက်မှာ အများဆုံး တီဗီ သို့မဟုတ် ကွန်ပျူတာ ၊ ဖုန်း ကစား ချိန် ၂ နာရီ ထားပါ။



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



၀ သကြား ပါသော အချိုရေများ လုံးဝ မသောက်ပါနဲ့။ ရေ ကိုသာ များများ သောက်သုံးပါ။