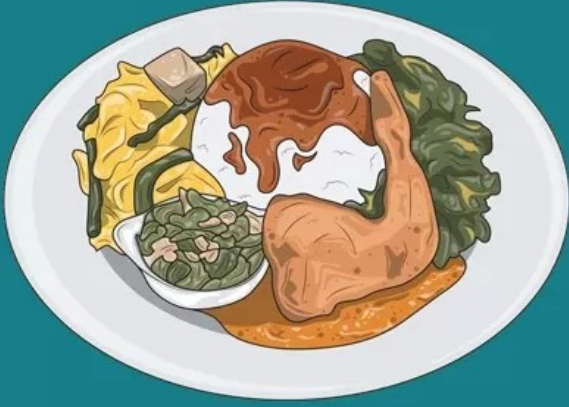


மரக்கறிகள் பழங்கள்

உடல் வலமைக்கும்
புத்தக்கூர்மைக்கும் தனமும்
4-5 வகையான பழங்கள்
மற்றும் மரக்கறிகளை உட்கொள்ளுங்கள்



1

உடல் வலமைக்கு உணவு
நீங்கள் ஆரோக்கியமாகவும்
அழகாகவும் இருக்க, ஒரு நாளைக்கு
குறைந்தது 3 வகையான
காய்கறிகளையும் 2 வகையான
பழங்களையும் உங்களது உணவில்
சேர்த்துக் கொள்ள வேண்டும்.

2

சமநிலையுணவு
காலை அல்லது இரவு
உணவுவேளையில் நீங்கள் சோறு
சாப்பிடுபவர் எனின் அதிக மரக்கறி
வகைகளை சேர்த்துக்கொள்ளுங்கள்.
மரக்கறியின் அளவு சோறாவீட
அதிகளவில் இருப்பது அவசியமாகும்.



3

புத்தசாலத்தனமான ஸ்நெக்
தெர்வு

உணவின் உட்கொண்ட பின்னர்
பழங்களைச் சாப்பிடுவதை
பழக்கமாக்கிக் கொள்வோம்.



4

உங்கள் கைவண்ணத்தல் வீட்டுத்தோட்டம்

மரக்கறிகள் மற்றும் பழ வகைகளை வீட்டுத் தோட்டத்தில் பயிரிட்டு
வளர்ப்பது இலாபத்தை பெற்று தருவதோடு, அது எமக்கு நல்ல
பொழுதுபோக்காகவும் அமையும்.

