













ఈ మూడు అలవాట్లు మీ తల్లిని ఆరోగ్యంగా మరియు సంతోషంగా ఉండేలా చేయగలవు

దేవుడు ప్రతిచోటా ఉండలేక అమ్మని సృష్టించాడు అంటారు. నిజమే, ప్రేమకి న్యచ్చమైన రూపలా ప్రతిబింబిస్తుంది అమ్మ.

కోసమే అన్నట్లు పోస్ట్ చేశారా? ఇక్కడ ఎవరినీ కించపరచడం లేదు. తల్లలను గుండెలలో పెట్టుకుని చూసే పిల్లలు ఉన్నట్లే, వారిని నిరంతరం తమచేష్టలతో భాదపెట్టే వారు కూడా ఈ ప్రపంచంలో సర్వసాధారణం.



ఈ విషయానికి దారితీయవచ్చు. మీ పిల్లలు తినే తీరు, పరిమాణం వయసు దృష్ట్యా మారుతుందని గ్రహించడం అత్యవసరం.

అంతేకాక, అధిక వనిబట్టిది కారణంగా మహిళల్లో అనేకమంది తరచుగా ఆహారాన్ని మరచిపోవడం, లేదా స్లిప్ పసిపిల్లలకు కొంత నమయం విరామం ఇచ్చిన తర్వాత భోజనం అవసరం ఉండవచ్చు, కానీ పెద్దలలో, జీర్ణవ్యవస్థ ధిస్వంగా ఉన్న కారణాన, ప్రతి రెండు-మూడు గంటలకు ఒకసారి ఆహారాన్ని తీసుకోవలసిన అవసరం ఉండదు.

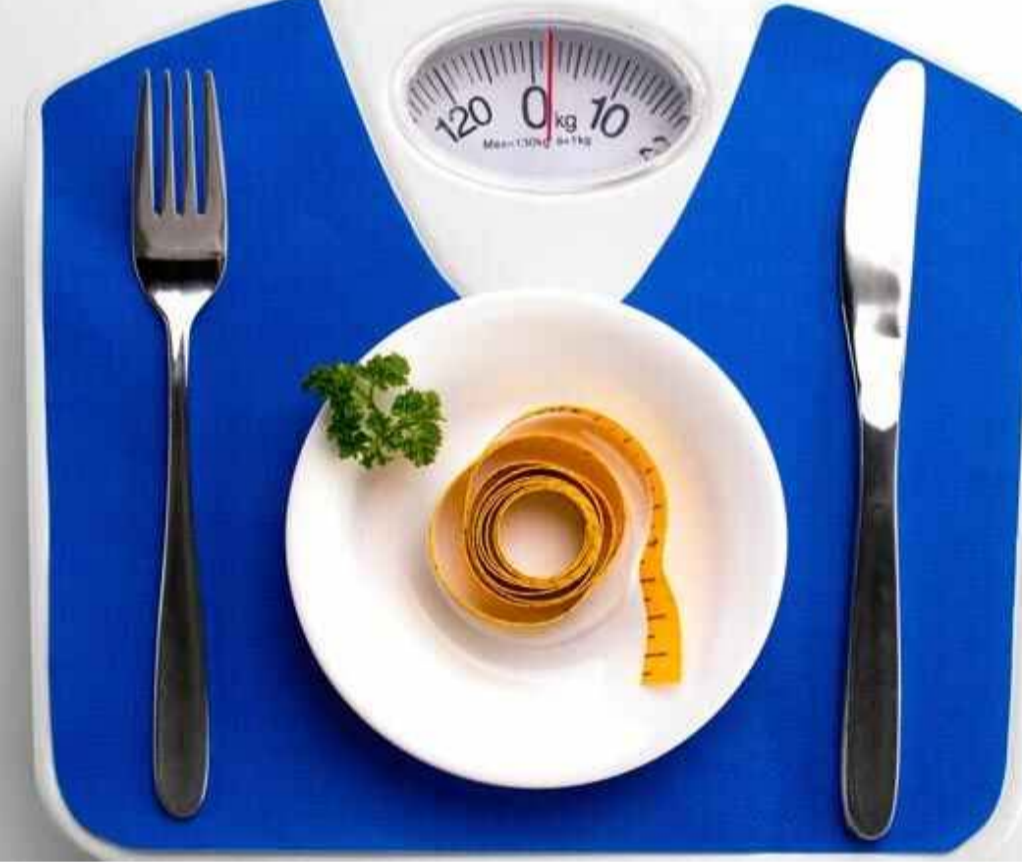
పోస్ట్మోజం శ్రీతం, ప్రపంచ తల్లల దినోత్సవం నాడు మంచిమంచి కాష్టంతో కూడిన చిత్రాలు, కోటీషన్లు, శీర్షికలను సామాజిక మాధ్యమాలలో పోస్ట్ చేస్తూ, వారివారి తల్లల మీద ఉన్న ప్రేమను ప్రపంచంతో పంచుకోవడం అందరరమూ చూశాము. కానీ మిగిలిన సంవత్సరమంతా అదే ప్రేమను కొనసాగిస్తున్నారా? లేదా కేవలం సోషల్ మీడియాలో లైకులు, షేర్

జాగింగ్, నడక, ఏరోబిక్స్, యోగా వంటివి కూడా అనుసరించవచ్చు. క్రమంగా అదనపు కేలరీలు కరిగి, శరీరం చురుకుగా ఉండేలా సహకరిస్తుంది.

స్వాతంత్ర్యం, ఉంటాయని మరువకండి. ఏమాత్రం వెసులుబాటు ఉన్నా మీ ఆలోచనా దృక్పథం ప్రకారం నడుచుకోవడం కూడా అవసరం. అనగా సోషల్ మీడియా పర్ఫామెన్సీనడం, మేకప్, ఫ్యాషింగ్, సినిమా, ట్రైప్స్ వంటి వ్యాయామాలు మీ శరీరాన్ని ఆరోగ్యంగా ఉంచడానికి నూచించదగిన న్యచ్చమైన మార్గాలుగా ఉన్నా కూడా, మానసిక ప్రశాంతత కూడా అత్యంత ముఖ్యమైన అంశాలలో ఒకటిగా ఉంటుంది.

డైట్ లో ఉన్నప్పుడు 10 ప్రమాదకరమైన విషయాలు మీకు తెలుసా?

ఖాళీ కడుపుతో వ్యాయామం?



బరువు తగ్గించే ప్రయత్నం కోసం ఈ రోజు అనుసరించడానికి అనేక మార్గాలు ఉన్నాయి. చాలా మంది అనేక మార్గాలు సూచిస్తున్నారు.

కంట్రోల్ కంపెనీలు అటువంటి ఉత్పత్తుల భద్రత మరియు సమర్థతపై సూచనలు ఇవ్వవు. మరియు దాచిన అనేక మార్గాలు సూచిస్తున్నారు.

ఇది కందరాల తిమ్మిరి మరియు గుండెపోటుకు దారితీస్తుంది. ఈ ఒక్క ఆకుతో రెండు రెట్ల కొవ్వును ఈజీగా కరిగించుకోవచ్చు.!

సహజంగా నల్లగా మారాలంటే.. ఈ టీ రెగ్యులర్ గా తీసుకోండి.. నామమాత్రంగా ఉపవాసం ఈ రకమైన అదపాద పా ఆహారం వివిధ ఆరోగ్య ప్రయోజనాలను కలిగి ఉందని కొన్ని పరిశోధనలు చూపించాయి.

ఆరోగ్య సమస్యలకు దారితీస్తుంది. మిలిటరీ డైట్ ఈ ఆహారం రోజుకు 1000 కేలరీలు మాత్రమే తీసుకుంటుందని అంచనా.

ఖాళీ కడుపుతో వ్యాయామం చేయాలా? లేక వ్యాయామానికి సరిపడా శక్తిని సమకూర్చుకోవడం కోసం వ్యాయామానికి ముందు ఆహారం తీసుకోవాలా? నిపుణులు ఏమంటున్నారంటే...ఎ వ్యాయామానికి ముందైనా పొట్ట నిండుగా ఉండకూడదు.

వ్యాతంత్ర్యం, ఉంటాయని మరువకండి. ఏమాత్రం వెసులుబాటు ఉన్నా మీ ఆలోచనా దృక్పథం ప్రకారం నడుచుకోవడం కూడా అవసరం. అనగా సోషల్ మీడియా పర్ఫామెన్సీనడం, మేకప్, ఫ్యాషింగ్, సినిమా, ట్రైప్స్ వంటి వ్యాయామాలు మీ శరీరాన్ని ఆరోగ్యంగా ఉంచడానికి నూచించదగిన న్యచ్చమైన మార్గాలుగా ఉన్నా కూడా, మానసిక ప్రశాంతత కూడా అత్యంత ముఖ్యమైన అంశాలలో ఒకటిగా ఉంటుంది.



అవసరమైన అదనపు పోషకాలను ఆహారంలో చేర్చుకోవాలి.విటమిన్ బి12 దొరికే పదార్థాలు: అనీమియా, అటాక్వియా, జ్ఞాపకశక్తికి సంబంధించిన సమస్యలతో కూడిన విటమిన్ బి12 లోపాన్ని అధిగమించడం కోసం మల్టీవిటమిన్లు, ఐరన్, మెగ్నీషియం, పీచు అధికంగా ఉండే సోయా బీన్స్, బాదం పాలు, ముగ్గుమ్మి, అపకాడోలను ఎక్కువగా తీసుకుంటూ ఉండాలి.

