



यह शरीर एक मंदिर है इसमें कचरा ना डालें।



ना ले पान, गुटका, दारु - शराब ।
यह होते हैं स्वास्थ्य के लिए खराब ॥

HOW TO REDUCE STRESS

Stress is a risk factor for diabetes. There are many ways to reduce stress...

1 EXERCISE



2 MEDITATION



3 TALKING TO A FRIEND



4 GETTING ENOUGH SLEEP



5 ENGAGING IN ACTIVITIES THAT BRING YOU JOY

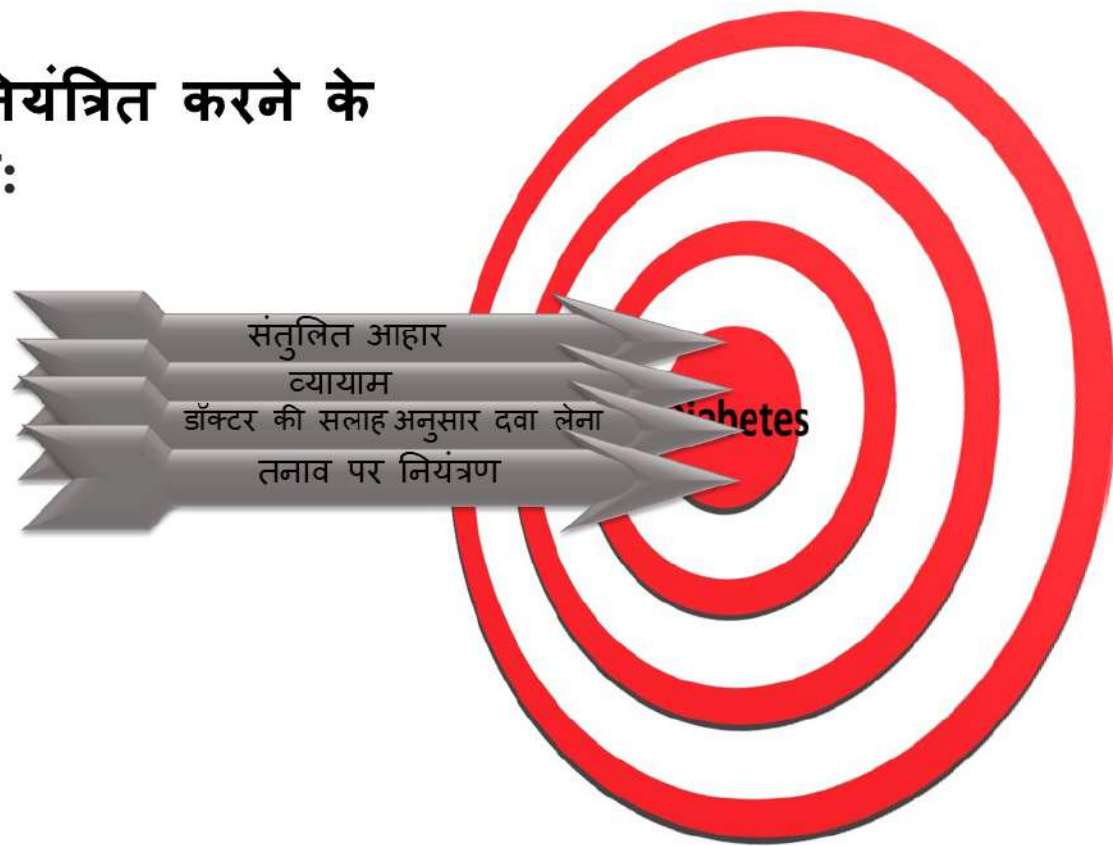


6 EATING NOURISHING FOODS



Be happy! Be healthy!

मधुमेह को नियंत्रित करने के
लिए 4 तरीके:

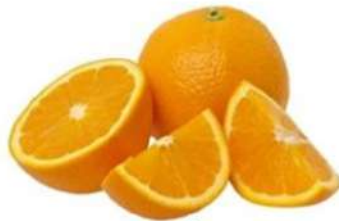




**रखेंगे अपने शुगर का ध्यान ।
तो होगा आपको खुद पर अभिमान ॥**



सहदूथ



संतरा



जामुन



स्ट्रॉबेरी



कीवी



पपीता

फल जिन्हें डायबिटीज के मरीजों को नियमित रूप में लेना चाहिए।



सेब



एवोकाडो



अमरुद



फल जिन्हें डायबिटीज के मरीजों को
नहीं लेना चाहिए।



सब्जी जिन्हें डायबिटीज के मरीजों को नियमित रूप में लेना चाहिए।





सब्जी जिन्हें डायबिटीज के मरीजों को
नहीं लेना चाहिए।