

LOVE YOUR HEART

Wadnahaaga Jeclow

Halkaan waxaa ah tilaaboyin yar-yar oo ad qaadan kartid oo ad Wadnahaaga ku ilaalisid:

Numbaradaada ogow

Waa inaad ogtahay Numbaradaada dhikarka iyo dhiiga xirma (kolesteroolka), iyo sokorta. Sidaa aad ula socotid xaladaada lana socodsii dakhtarkaaga sidaad tahay.

Dhaq-dhaqaaq samee

Samee sida socodka ama wax kasta oo ad sameen kartid oo dhax-dhaxaad ah, ugu yaraan sodon daqiiqo (30 minutes) asbuucii shan malimood [ama waxaa subin kartaa malin walba sadex jeer oo min tobon daqiiqo ah (10 minutes)] - waxaana isku daydaa inaa ka dhigtid waxaad jaceshahay sameen teeda! Waxaa isku daydaa inaa abaabushid saxibadaada ama qarabadaada sidaa ey kula wakhti qaatan dhaq-dhaqaaq aad sameenesid. Banaanka u bax sidaad uga fa'ideesadid barkinada lugu socdo magaaladeena San Diego.

Cun cuno cafimaad uleh wadnahaaga

Iskuday inaad cuntid qaybaha qudaarta oo dhan markasto ey kuw suuro gasho- ugu yaraan malintii shan jeer (5), sida canaha aan subaga laheen iyo wixii laga sameeyo canaha oo dhan tusaale waxaa ka mid ah jiiska. Iyo waxaa caloosha socod siiyo. Waxaana iska ilaalisaa cuntooyinka cusbada badan, iyo subaga badan iyo sokorta badan.

Iska ilaali tobaakada (sida sigaarka)

Hadaa tahay qof sigaarka cabah, isku day inaad iska daysid!



LIVE WELL
SAN DIEGO