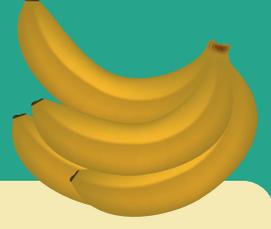
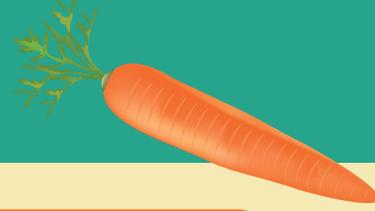


आपकी स्वस्थ खाने की चेकलिस्ट



महतवपूर्ण सबजियां... स्वस्थ शरीर, स्वस्थ मन

सब्जियों को अपनी थाली में शामिल करें

- भोजन के समय अधिक सबजियां डालें और खाएं
- एक स्वस्थ तरीका ताजा या जमे हुए रूप में हो सकता है
- सबजियां भी एक बेहतरीन सनैक हैं



जाओ अनाज... ऊजो से भरा

फाइबर का सेवन बढ़ाएं

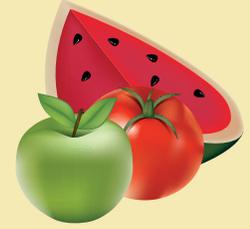
- साबुत अनाज की ब्रेड और चपाती, दालें, बीन्स, मेवे और बीज अधिक खाएं
- शकरकंद और ब्राउन राइस भी फाइबर से भरपूर होते हैं
- साबुत अनाज वाले नाश्ते के अनाज चुनें



शानदार फल... सारट विटानिम

अधिक फल खाओ

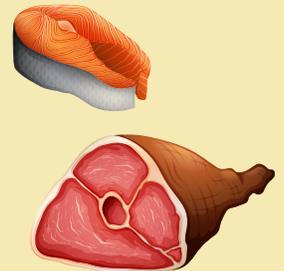
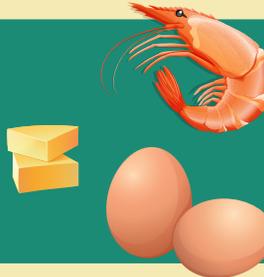
- सनैक्स के लिए फलों की अदला-बदली करें
- फल के लिए मिठाई बदलें
- अपने नाश्ते और लंच बॉक्स में फलों को शामिल करें



पावर प्रोटीन... मजबूत रहें

विभिन्न प्रकार के प्रोटीन खाद्य पदार्थ खाएं

- अंडे, मछली चिन और मांस
- सोया उत्पाद जैसे सोया दूध या टोफू
- चना, बीन्स और दालें प्रोटीन के अच्छे स्रोत हैं



एक दिन में अपने 5 हिसे सवादिष्ट तरीके से पराप्त करें

एक दिन में अपने 5 फल और सबजियां लें

- पासता, चावल और करी में सबजियां डालें
- स्मूदी और दही में बेरी जैसे फल मिलाएं
- भोजन के समय रंगीन सलाद शामिल करें



पीना मत भूलना

पानी पिएं

- दिन में कम से कम 8 गिलास पानी पीने का लकय रखें
- फलों के रस और फिजी पेय से बचें
- चीनी से भरे पेय और स्मूदी का सेवन करने से बचें

