

# දියවැසියා රෝගීන්ට සෞඛ්‍ය අධ්‍යාපනික උපදෙස්



- ☺ උසට සර්ලන බරක් පවත්වාගන්න.
- ☺ බර වැඩිනම් ගන්නා තෙල් ප්‍රමාණය අඩුකර බර සාමාන්‍ය ප්‍රමාණයෙන් පවත්වා ගන්න.
- ☺ මත්පැන්, දුම්වැටි හෝ අන් මත්ද්‍රව්‍යයන්ගෙන් වලකින්න.
- ☺ ව්‍යායාම් දෛනික ජීවිතයේ කොටසක් කර ගන්න.
- ☺ ආතතියෙන් පීඩා නොවන, ලද දෙයන් සතුටු වන ජීවිතයකට යොමු වන්න.