



# ਕੀ ਤੁਹਾਡੇ ਕੋਲ ਭੋਜਨ ਅਤੇ ਕਸਰਤ ਬਾਰੇ ਪ੍ਰਸ਼ਨ ਹਨ?

ਤੁਸੀਂ ਜਿਥੇ ਵੀ ਹੋ, ਜੋ ਵੀ ਤੁਹਾਡੇ ਕੋਲ ਹੈ ਉਸ ਨਾਲ ਉਹੀ ਕਰੋ ਜੋ ਤੁਸੀਂ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ। (ਬੇਓਦਰ ਰੁਸਵੇਲਟ)

## ਤੰਦਰੁਸਤ ਰਹਿਣ ਦਾ ਮਤਲਬ ਹੈ:

- ਅੱਛਾ ਖਾਣਾ ਉਹ ਭੋਜਨ ਹੈ ਜੋ ਕਿ ਤਾਕਤ ਦਾ ਚੰਗਾ ਸਾਧਨ ਹੈ। ਭੋਜਨ ਸਾਡੀ ਮਨੋਦਸ਼ਾ ਤੇ ਅਸਰ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ।
- ਕਸਰਤ ਕਰਨ ਨਾਲ ਤੁਸੀਂ ਤੰਦਰੁਸਤ ਰਹੋਗੇ। ਕਿਸੇ ਵੀ ਕਿਸਮ ਦੀ ਕਸਰਤ ਤੁਹਾਡੀ ਚੰਗੀ ਸਾਹ ਕਿਰਿਆ ਅਤੇ ਤਣਾਅ ਘੱਟ ਕਰਨ ਲਈ ਸਹਾਇਕ ਹੋਵੇਗੀ।
- ਕਸਰਤ ਦਬਾਓ ਤੋਂ ਮੁਕਤੀ ਲਈ ਮਦਦ ਕਰੇਗੀ।



## ਅੱਛਾ ਖਾਣਾ:

- ਥੋੜਾ ਜਿਹਾ ਖਾਣਾ ਖਾਓ ਭਾਵੇਂ ਕਿ ਤੁਹਾਨੂੰ ਭੁੱਖ ਨਹੀਂ ਹੈ।
- ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਘਰੋ ਜਾਵੋ ਤਾਂ ਹਲਕਾ ਜਿਹਾ ਕੁਝ ਖਾਣ ਲਈ ਨਾਲ ਲੈ ਕੇ ਜਾਓ।
- ਵੱਧ ਭੋਜਨ ਬਣਾਓ ਤਾਂ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਇਸਨੂੰ ਬਾਅਦ ਵਿੱਚ ਖਾਣ ਲਈ ਫਰੀਜ਼ ਕਰ ਸਕੋ।
- ਤੰਦਰੁਸਤ ਭੋਜਨ ਲਈ ਬਹੁਤ ਸਾਰੀਆਂ ਸਬਜ਼ੀਆਂ ਬਣਾਓ ਅਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਆਪਣੀ ਫਰੀਜ਼ ਵਿੱਚ ਰੱਖੋ।
- ਵਧੇਰੇ-ਵਿਟਾਮਨ ਲਓ।



## ਕਸਰਤ ਨਾਲ ਸ਼ੁਰੂਆਤ ਕਰੋ:

- ਉਹੀ ਕਸਰਤ ਚੁਣੋ ਜਿਸਦਾ ਤੁਹਾਨੂੰ ਅਨੰਦ ਆਉਂਦਾ ਹੈ।
- ਲਾਇਬਰੇਰੀ ਵਿੱਚੋਂ ਕਸਰਤ ਵਾਲੀਆਂ ਵੀਡੀਓ ਲੈ ਕੇ ਆਓ।
- ਕਿਸੇ ਮਿੱਤਰ ਨਾਲ ਤੁਰੋ।
- ਹਰ ਰੋਜ਼ ਦੀ ਕੀਤੀ ਥੋੜੀ ਜਿਹੀ ਕਸਰਤ ਕਿਸੇ ਲੰਬੇ ਅਤੇ ਜ਼ਿਆਦਾ ਮਿਹਨਤ ਵਾਲੇ ਕੰਮ ਤੋਂ ਜ਼ਿਆਦਾ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹੈ।
- ਆਪਣੇ ਸਮਾਜ ਵਿੱਚ ਕੋਈ ਤੁਰਨ ਜਾਂ ਸੈਰ ਵਾਲਾ ਪ੍ਰੋਗ੍ਰਾਮ ਲੱਭ ਸਕਦੇ ਹੋ।

ਬੱਚੇ ਦੇ ਜਨਮ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਦਾ ਤਣਾਅ ਇੱਕ ਇਲਾਜਯੋਗ ਬੀਮਾਰੀ ਹੈ। ਇਸ ਦਾ ਖਾਤਮਾ ਹੋ ਜਾਵੇਗਾ।

ਸਾਡੇ ਨਾਲ ਗੱਲ-ਬਾਤ ਕਰਨਾ ਤੁਹਾਡੇ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਲਈ ਲਾਭਕਾਰੀ ਹੈ। ਅਸੀਂ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਾਂ।  
ਫੋਨ ਕਰੋ 403-205-5178

Support for this resource was  
generously provided by:

