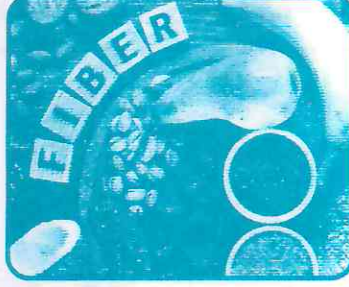


పేగు ఆరోగ్యం కోసం చిట్కాలు

మీ జీర్ణవ్యవస్థ మెరుగుగా పనిచేసేందుకు సహాయపడే సరళమైన ఆహార అలవాట్లు, జీవన విధాన మార్పులు.



పుష్కలంగా నీటిని త్రాగండి
తగినన్ని ద్రవాలు, కెఫిన్ లేని పానీయాలు త్రాగడం మరియు అధిక నీరు ఉన్న పండ్లు కూరగాయలు తినడం ద్వారా మీ శరీరంలో నీరు పెంచండి.



పీచు పదార్థాలు పుష్కలంగా తీసుకోండి
అత్యధిక పీచు పదార్థాలు ఉన్న ఆహారం తీసుకోవడం వల్ల ప్రేగు కదలికలు మెరుగు పడతాయి. అందువలన ఎన్నో జీర్ణకోసవ్యవస్థ సంబంధిత వ్యాధులను నివారించుకోవచ్చు.



సరైన ఆహారం తీసుకోండి
ట్రాన్స్ ఫ్యాట్స్ మరియు కృత్రిమంగా తీపి కలిగించే పదార్థాలు వంటివి తక్కువగా ఉన్న ఆహారాన్ని తీసుకోండి



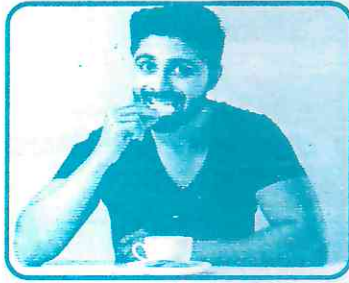
క్రమం తప్పకుండా వ్యాయామం
మీ అరుగుదల మెరుగు పరచడానికి క్రమం తప్పని వ్యాయామం ఉత్తమమైన విధానం



ఒత్తిడిని నియంత్రించండి
ఒత్తిడి మీ జీర్ణక్రియను ప్రతికూలంగా ప్రభావితం చేస్తుంది & ఒత్తిడిని తగ్గించడం జీర్ణశక్తిని మెరుగుపరుస్తుంది.



నమిలి మింగండి
ఆహారాన్ని బాగా నమలడం వల్ల ఎక్కువ తునకలుగా మారి జీర్ణం కావడం తేలిక అవుతుంది.



ఆహార సేవనకు సమయపాలన పాటించండి
మీ బ్రేక్ ఫాస్ట్, మధ్యాహ్న భోజనం, రాత్రి భోజనం లేదా ఉపాహారాలు తినేటప్పుడు కూర్చుని తినడం అలవాటు చేసుకోండి అలాగే ప్రతిరోజూ ఒకే సమయంలో ఆహారం తీసుకోవడం అలవాటు చేసుకోండి



దురలవాట్లకు దూరంగా ఉండండి
దూమపానం, అధిక మద్య సేవనం, రాత్రి ఆలస్యంగా తినడం వంటివి జీర్ణక్రియ సమస్యలను తీసుకురావచ్చు



డోర్.నెం. 29-12-43, వెంకటరత్నం స్ట్రీట్, నక్కల రోడ్డు

సూర్యరావుపేట, విజయవాడ - 520 002

ఫోన్ : +91 93911 76126, ల్యాండ్ లైన్ : 0866-2438999

తినదగ్గ మంచి ఆహారం / మంచి ప్రేగు ఆరోగ్యం కోసం తినకూడనివి

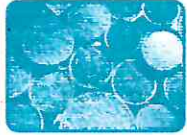
తినదగ్గ ఆహారం



వివిధ రకాల కాయగూరలు



వివిధ రకాల పండ్లు



తృణ ధాన్యాలు



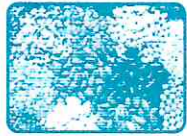
పీచు పదార్థాలు



పులియబెట్టిన ఆహారం



పెరుగు



గింజలు, విత్తనాలు



పలుచటి మాంసం

తినకూడనివి ఆహారం



పంచదార



ప్రాసెస్ చేయబడ్డ ఆహారం



ఎర్రటి మాంసం



కృత్రిమంగా తీపి కలిగించే



గ్లుటెన్



మద్యపానం



పాల ఉత్పత్తులు



వేపుళ్ళు