



குறைவான சீனி நிறைவான ஆரோக்கியம்
சீனியைக் குறைக்க 7 விவேக வழிமுறைகள்

வழி

தவிர்க்கவும்

பிரதான உணவு
நேரங்களுக்கிடையில்
மற்றும் படுக்கைக்குச் செல்லும்
முன் நொறுக்குத் தீனி,
இனிப்பு உணவுகளை
சாப்பிடுவதை தவிர்க்கவும்.



உங்களுக்குத் தெரியுமா

நொறுக்குத் தீனியில்
அதிகமான சீனி கலந்து இருப்பது,
தேவையற்ற அதிக கலோரியை
பெறுவதற்கு ஒப்பானதாகும்.



MINISTRY OF
HEALTH



Choose Health
Be Healthy For Life