



Dienststelle Gesundheit  
Gesundheitsförderung  
Meyerstrasse 20  
Postfach 3439  
6002 Luzern  
Tel. 041 228 60 89  
[www.gesundheit.lu.ch/gewicht](http://www.gesundheit.lu.ch/gewicht)



Gesundheitsförderung  
Schweiz



இது உனக்கு  
முக்கியம்

familisch



Gesundheits- und Sozialdepartement



உனக்குத் தாகமாக இருந்தால், தண்ணீர், களிப்பொருள் கலந்த தண்ணீர் (Mineralwasser), தண்ணீர் கலந்த பழச்சாறு அல்லது சீனி போன்ற தேயில் குடிக்க.



உடலைப் பருமணாக்கும் பொருட்களில் மென்பானங்கள் முதலிடத்திலுள்ளன என்பதை நினைவத்தில் கொள்; அவை தண்ணீரைக் குடி.



பலதரப்பட்ட பொருட்களை ஒழுங்கு தவறாது சாப்பிடு.



புதிய 9 வகைப்பொருட்களை அல்லது 9 மாதங்களைக் கவனிப்பதில் - "பாடிப்பெயில்" சேர்க்குமுன், துறைந்தது 10 நாட்களையாவது சாப்பிட்டுப் பார்.



அமைதிபாக இரு, இன்று உனக்கு விருப்பமில்லாத பொருளில், ஒரு மாதத்தின் பின் திரை உனக்கு விருப்பு வரலாம்.



பாலர்வதப்புக்கு அல்லது பாடசாலைக்கு நடந்து செல்.



உனது பொழுதுபோகாத இடம் முழுவதையும், தொலைக்காட்சி பார்ப்பதில் செலவழித்து; பள்ளிகளுடன் வெளியில் அதிக நேரம் விளையாடு.



அமைதிபான நிமிடங்களையும் எடுத்துக் கொள் அத்துடன் போதியளவு நித்திரை செய்.