

સ્વસ્થ વૃદ્ધત્વ માટેની ટિપ્સ

(Tips for Healthy Ageing)



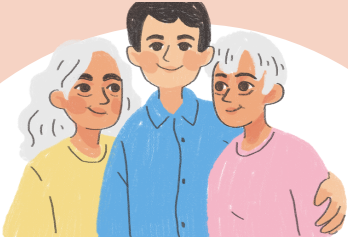
ફળો, શાકભાજી અને
તંદુરસ્તથી ભરપૂર
સંતુલિત આહારનું પાલન
કરો



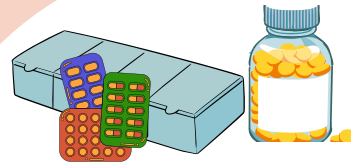
ચાલવું અથવા હળવી
કસરત જેવી શારીરિક
પ્રવૃત્તિમાં વ્યસ્ત રહો



નિયમિત આરોગ્ય
તપાસ અને
સ્ક્રીનીંગ સુનિશ્ચિત
કરો



મિત્રો અને
પરિવારજનો સાથે
મજબૂત સંબંધો
જાળવી રાખો



સૂચવ્યા મુજબ દવાઓ
લો. ગોળીઓના
બોક્સમાં દવાઓ
ગોઠવો