

# बढ़ती उम्र के साथ स्वस्थ रहने के तरीके



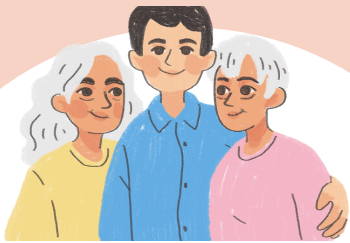
समय पर खाना खाएं,  
फलों, सब्जियों को अपने  
खाने में शामिल करें



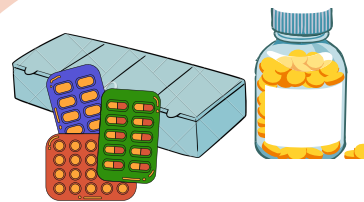
पैदल चलना या हल्का  
व्यायाम जैसी शारीरिक  
गतिविधियाँ करते रहें



समय-समय पर  
जेकर अपनी जांच  
करवाते रहें



अपने परिवार  
और दोस्तों के  
साथ समय  
बिताएं



दवाईयां समय पर लें और  
उन्हें एक डिब्बे में ठीक से  
रखें