



नियमित ३०मि व्यायाम



प्राणायाम व योग



दररोज कि १०मी
जोरात हसणे

आरोग्यदायी
सवयी



सकस आहार

दररोज ३-४ ली. पाण्याचे सेवन



पुरेशी झोप



REFERENCE:: Micromedex's Care Notes System Online 2.0

महाराष्ट्र राज्य औषध व्यवसाय परिषदेच्या औषध माहिती केंद्राद्वारे जनहितार्थ प्रसारित