



स्वस्थ जीवनशैली

स्वस्थ वृद्धावस्था



पौष्टिक भोजन।



साफ-सफाई रखें।



दैनिक जीवन में सक्रिय रहें।
भरपूर व्यायाम और शारीरिक
गतिविधियां करते रहें।



धूम्रपान और तम्बाकू
के सेवन से दूर रहें।



शराब से बचें।



आलस्य वाली
आदतों से बचें।



सकारात्मक दृष्टिकोण
अपनाएं।



लोगों से मेल-जोल
रखें और सामुदायिक
गतिविधियों में भाग लें।



नियमित चिकित्सकीय
जाँच कराना न भूलें।