

JIR CAAFIMAAD QABA, MASKAX CAAFIMAAD QABTA



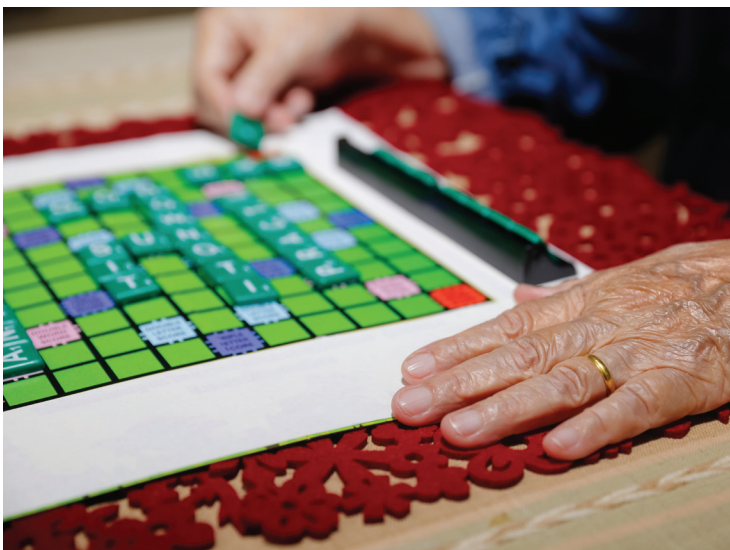
Horey u Soco



Joogtay Xiriirka Bulshada



Cun Miraha iyo Qudaarta maalin Kasta



Balaari Fikirkaaga

U NOOLOW SIDA NOOLASHADAADA UGU FICAN

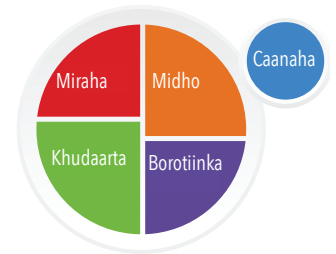
LA SOCO QADARKA CAAFIMAADKAAGA

Wixii war bixin ah, kala xiriir caafimaad bixiyahaaga.

ADIGA AYUU KU KHUSEEYA CAAFIMAADKAAGA! KA DHIG MID XIISO LEH

CUNISTA CAAFIMAADKA LEH WAA MID FUDUD & AAD UWANAAGSAN!

- Isku day in aad cuntadaada ku darto miro cusub ama khudrad bil kasta
- Soo qaado cuntooyinka dhammaan midabyada kala duwan ee saxankaaga
- Saliidaha Saytuunka iyo avocado waa dufan caafimaad leh oo loo isticmaalo halkii dufanka xayawaanka
- Have fresh fruits easile si sahlan loogu heli karo qoyskaaga halkii nacnaca iyo pastries
- Doorro sarreenka oo dhan iyo miraha dhan halkii bur cad oo loogu talagalay kibista
- Akhriso macluumaadka nafaqada xirmooyinka oo raadi waxyaabaha leh ugu yaraan 5 garaam oo fiber
- Iska ilaali cuntooyinka fad in ay adag tahay in la ilaaliyo iyo u muuqdaan in ay kor u qaado miisaanka kor u kaca ka dib markii ay isticmaalaan



SI XIISO LEH U KORDHI HAWLAHAAGA

- Soo qaado hal ama laba hawlood oo aad runtii ku raaxaysato, si raaxo lehna waad samayn kartaa
- Haddii aad ku bilaabayso dhaqdhaqaaqa, bilow si gaabis ah una dhisto dhowr toddobaad ka badan
- Isku day inaad hesho jimicsi dhexdhexaad ah 30 daqiiqo maalintii, seddex ama afar maalmood usbuucii
- Socodka wareega gaaban, qoob ka ciyaarka, socodka dheeriga ah wuxuu horumarin karaa caafimaadka wadnahaaga, sambabada iyo nidaamka wareega
- Samee hawl qoys! Soo qaado caruurta aad la joogtid si ay u hagaajiyaan caafimaadkooda iyo waliba.
- Beertu waa dhaqdhaqaaq xoojin weyn oo u ah qoyska oo dhan
- Isku day dhaqdhaqaaq cusub, sida baaskiil wadista, duulimaad jilicsan oo carruur la socda, ama sahaminta meel cusub oo bulshada ka mid ah
- Iska hubi inaad murqahaaga fidiso marka aad dhaqdhaqaaqaaga ku dhammaystirto si aad muruqyada uga ilaalisno xanuunka



JOOGTAYNTA XIRIIRKA BULSHADA WUXUU KU SIINAYA FARXAD

- La xiriir qoyskaaga iyo asxaabta, xitaa haddii ay tahay telefoonka
- Qorshe oo aad ku raaxaysato cuntada asxaabta iyo qoysaska kale
- Bulshadaada iimaanka ah waxay noqon kartaa xiriir bulsho oo muhiim ah
- Qaado fasal ku saabsan la xiriira bulshada oo aad tijaabiso maskaxdaada
- Raadi waxqabad kooxeed aad jeeshahay, sida heeso heeso, ku biirida koox socota ama gue



TIJAABI MASKAXDAADA

- Baro maado cusub adoo akhriyaaya ama daawo fiidiyowyo
- U sheeg heeso caruurnimadaada heeso caruurnimadaada iyo weliba kuwa cusub
- Isku day gacantaada at jigsaw xujooyinka ama ciyaaraha erayga
- U sheeg sheekooyinkaaga caruurtaada iyo caruurta aad awoowaha u tahay dhacdooyinka noloshaada
- Qaado fasalka wax lagu karsado, qiiqa sigaarka, qiiqa, vaping, ama qaniinid tubaakada



LA SOCO QADARKA CAAFIMAADKAAGA

- 0 sigaar cabbid, uumi, ama tubaakada la ruqseeyo
- 7-9 saac hurdada habeenkii
- Ogow cadaadiska dhiigga, miisaanka, kolestaroolka, iyo sonkorta dhiigga (A1c) oo baaritaanka ku hay
- 100% – u qaado dhammaan daawooyinkaaga sidii loogu qoray

