



## မှတ်တမ်းစာရွက်

# စားသောက်မှုပုံစံ ပြောင်းလဲခြင်း-ရောဂါလက္ခဏာများပြောင်းလဲစေရန်

မတူညီသောအစားအစာများနှင့်ကျန်းမာရေးအပေါ်အကျိုးသက်ရောက်မှုများစွာကိုရုပ်ရှင်တွင်ဖော်ပြပြီးဖြစ်သည်။

သင့်ရဲ့အစားအစာကိုပြောင်းလဲပြီး သက်ဆိုင်ရာ နာမကျန်းဖြစ်မှုများအတွက် အာဟာရရွေးချယ်မှုများကိုဖော်ပြပါ။

ဒူးဆစ်များတွင် Arthrosis ဖြစ်ခြင်း

---

---

---

---

---

---

သွေးဆုံးချိန်တွင် အိပ်မပျော်ခြင်းနှင့် ကိုယ်အလေးချိန်တက်လာခြင်း

---

---

---

---

---

---

အူသိမ်အူမရောဂါများ (မအီမသာဖြစ်ခြင်း၊ ဗိုက်အောင့်ခြင်း သို့မဟုတ် ဝမ်းဖောဝမ်းရောင်ဖြစ်ခြင်း)

---

---

---

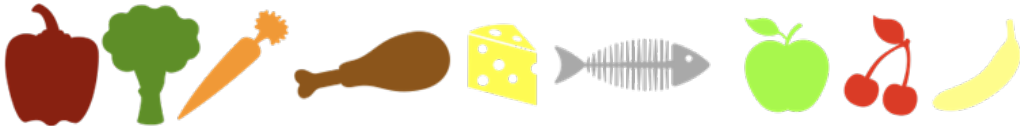
---

---

---



အစားအစာများကို သင့်လျော်သောအမည်များနှင့် ဆက်စပ်သော အစားအစာ အမျိုးအစားများဖြင့် အညွှန်းရေးပါ။



ထိုအစားအစာတွေက ကျန်းမာစေတယ်လို့ သင်ထင်ပါသလား။ ကျေးဇူးပြု၍ သင့်ဆုံးဖြတ်ချက်အတွက် သက်သေပြပါ။ ဒီမှာမပြထားတဲ့ ဘယ်အစားအစာတွေကလည်း ခန္ဓာကိုယ်အတွက် ကောင်းပါသနည်း။

---

---

---

---

---

---