

નિયમિત કસરત = નીરોગી જીવન



નિયમિત કસરતથી

- બ્લડ પ્રેસર વધવાનું જોખમ ઘટે
- ડાયાબિટીસનું જોખમ ઘટે
- હૃદય રોગનું જોખમ ઘટે
- સ્ટ્રોકનું જોખમ ઘટે

યાદ રાખો

નિયમિત કસરત એ તમારા જીવનનું શ્રેષ્ઠ રોકાણ છે.

યાદ રાખો

દિવસમાં અડધો કલાક એવા અઠવાડિયામાં પાંચ દિવસ કસરત કરો

નિયમિત કસરતથી

- શરીરમાં ચરબી ઘટે
- હૃદયની ધમનીઓની કાર્યક્ષમતામાં વૃદ્ધિ
- હૃદયમાં લોહીના ભ્રમણમાં વૃદ્ધિ
- મોટાપો અટકે
- પાચન ક્રિયાઓમાં વૃદ્ધિ



સત્યમેવ જયતે
ગુજરાત સરકાર



નિરામય ચેરિટેબલ ટ્રસ્ટ, ગુજરાત.

A CSR INITIATIVE BY

ARVIND
FOUNDATION