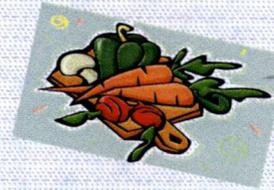


क्या आप तैयार हैं तो चलते हैं

Ready, Set, Go!

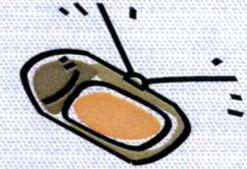
5

प्रतिदिन कम से कम 5 फल और सब्जियाँ खाएँ
Eat at least 5 fruits and
vegetables a day



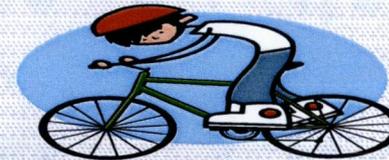
2

स्क्रीन टाइम (जैसे टी.वी. देखना, कम्प्यूटर पर कार्य करना आदि)
को प्रतिदिन 2 घंटे तक सीमित रखें।
Limit screen time to 2 hours a day



1

प्रतिदिन कम से कम 1 घंटा शारीरिक व्यायाम
करें।
Get at least 1 hour of exercise a day



0

सोडा और जूस आदि का नियमित सेवन न
करें।
No regular soda or juices

