

Tabia 10 zinazoweza kuharibu figo

By SW - Melkisedeck Shine · March 27, 2022

Baini Siri za Kuwa na Afya Bora na Utimamu · #Karibu AckySHINE · #SMS, Vichekesho, Mahusiano, Biashara na Ujasiriamali, Afya, Chemsha Bongo, Dini pamoja na Vitabu kwenye PDF

1.Kubana mkojo kwa muda mrefu 2.Kutokunywa maji ya kutosha kila siku 3.Kutumia chumvi nyingi kuliko kawaida 4.Kula nyama mara kwa mara au mara nyingi 5.Kutokula chakula cha kutosha

6.Kuchelewa kujitibu maambukizi madogo madogo haraka na kwa usahihi 7.Kutumia visivyo dawa za kutuliza maumivu 8.Kutumia dawa kwa ajili ya insulin kwa muda mrefu 9.Kunywa pombe. . 10.Kutopata muda wa kutosha wa kupumzika USHAURI!!!Kunywa glasi 2 za juisi ya parachichi (avocado). Na angalau bilauli nne za maji asubuh badala ya supu ya kongoro.. kila siku kutaziweka figo zako katikahali ya usafi na afya.

Printable AckySHINE Article · <https://ackyshine.com/post.php?post=23853>