



Xyoo tas no koj puas tau ntog los plam tawm? Koj puas ntshai vau?

Yeej tsis yog koj ib leeg xwb. Tsis hais leej twg los yeej ntog. Tsis txhob cia qhov kev ntshai ntog ua rau koj tsis kav ua tej yam uas koj nyiam. Ua raws li cov lus qhia nram no kom koj thiaj tsis ntog.

Ceev Faj Hauv Tsev. Feem ntau neeg nquag ntog hauv lawv lub tsev. Yog koj tshem tej khoom uas yuav dawm kev thiab saib tej tsiaj tsam ho pw tav kev, koj yuav nyob nyab xeeb thiab ywj siab hauv koj lub tsev. Muab tej ntaub pua tawm cia, thiaj tsis dawm tawm los ntog.

Muaj Lom Zem Nraum Zoov. Mus nraum zoov muaj cov cua huv yuav pab tau kom koj nyob zoo. Thaum koj tawm nraum zoo, muab sij hawm rau koj ob lub qhov muag maj mam swm qhov ci. Coj iav thaiv hnuv txhua lub caij thaum nyob nraum zoo kom thiaj tsis ci heev thiab pab kom pom kev zoo. Ceev faj kom nyob zoo es siv koj tus pas nrig los yam khoom uas pab taug kev.

Tsis Txhob Mag Nyob Tsa Tawm Kus. Koj ob txhais ko tawm koj mus qhov koj xav mus. Yog koj mob ko tawm, koj yuav tsis txhua sawv ua ub no thiab tej zaum kuj yuav ua rau koj ntog. Tu koj ob txhais tawm zoo es koj thiaj sawv taus ntsug.

Qoj Koj Lub Cev. Yog koj taug kev los qoj koj lub cev txhua hnuv yuav pab kom koj xis nyob dua thiab muaj kev kaj siab ua neej. Qoj cev 30 nas this ib hnuv yog ib qho sij hawm zoo, tab muab faib ua 10 mus rau 15 nas this ua--tsuav yog ib hnuv ua tau tag nrog yog li 30 nas this.

Paub Koj Cov Tshuaj Noj. Tej tshuaj yeej yog siv los pab kom koj xis nyob dua qub. Txhua yam hais tom qab no yeej yog tshuaj: tshuaj uas kws kho mob sau ntawv yuav, tshuaj qab los (vitamins), tshuaj nroj ntsuab, los tej yam tshuaj es koj cia li yuav koj tom khw muag tshuaj. Tej thaum yog koj siv ib yam tshuaj xwb los ntau yam tshuaj sib xyaws ua ke yuav ua rau koj ua voj ua viag thiab sawv tsis tus. Tham nrog koj tus kws tshuaj thiab kws kho mob txog koj cov tshuaj thiab tej yam kev phiv thaum siv cov tshuaj ntawv.

Qhov Muag Pom Kev Kaj Zeg No. Laus zuj zus ces, lub qhov muag yuav tsis pom kev zuj zus. Tej kev pauv no yuav maj mam tshwm sim thiab koj yeej tsis nco ras pom. Tsawg kawg ib xyoo yuav tsum mus kuaj koj ob lub qhov muag ib zaug ntawm tus kws kuaj qhov muag. Teem sij hawm ze koj lub hnuv nyoog yug kom pab koj nco tau yooj yim.