

|   |     |
|---|-----|
| ● ဒေါက်တာတွင်းပုဆိုး ကိုယ်တွေ့တင်သာသေပဲ့ကုထုံး .....                                  | ၁   |
| ● တိကျမှုနိဂါမိပုဆိုးတဲ့သဘောထားက ရောက်ရစေတယ် .....                                    | ၁၅  |
| ● သေးငါးတွေကို အလွန်အကျွံအားပေးပါနဲ့ .....  | ၂၆  |
| ● ကျန်းမာရေးစံသေ့ချွန်များ .....  | ၃၃  |
| ● သွေးကိုယ်ကို ကာကွယ်စောင့်ရှောက်တဲ့စစ်တပ် .....                                      | ၄၁  |
| ● မှန်ကန်တဲ့အချိန်မှာ မှန်ကန်တဲ့စာနည်းနဲ့<br>မှန်ကန်တဲ့အစာတွေ စားပါ .....             | ၄၉  |
| ● ဟင်သီဟင်သွက်များနဲ့ သစ်သီးများစားပါ .....   | ၅၁  |
| ● သင့်သွေးအမျိုးအစားက သင်ဘာတွေကိုစားမှ<br>ကျန်းမာမယ်လို့ သတ်မှတ်ပေးတယ် .....          | ၆၃  |
| ● A သွေးအမျိုးအစားရှင်များ<br>ရှောင်သင့်စားသောက်သင့်တဲ့အစာများ .....                  | ၆၉  |
| ● သွေးအမျိုးအစားအလိုက်<br>ရှောင်ရန်သောင်ရန်အစားအသောက်များ .....                       | ၇၅  |
| ● B သွေးအမျိုးအစားတို့ရဲ့ အစားအသောက်ရှောင်ရန်နဲ့ဝီဝဲရန် .....                         | ၇၉  |
| ● AB သွေးအမျိုးအစားရှိသူများ အသံသား ကြက်သားရှောင်ရန်.....                             | ၈၂  |
| ● ဝိတမင် D ဆိုတာ ဘာလဲ .....   | ၈၆  |
| ● နေရောင်ခြည်နဲ့ကျန်းမာရေး .....  | ၉၁  |
| ● ရေမှ ရေအေးရေအနွေးနဲ့က ရောက်ပြီးစနစ်နှင့်<br>သွေးလည်ပတ်မှုကိုမြှင့်တင်ပေးနိုင် ..... | ၁၀၁ |
| ● ကျန်းမာစွာအတွက် အမင်တွေရဲ့ဝိဝေတရုတ်တွေကိုသိလိုတယ်.....                              | ၁၁၅ |
| ● ရုက္ခဝိဝေတရုတ်ခြပ်ပစ္စည်း .....   | ၁၂၀ |
| ● ရုက္ခဝိဝေတရုတ်ရဲ့ အံ့ဝွယ်ကင်သာခုခံရေးခွင့်ရည် .....                                 | ၁၂၅ |
| ● ရုက္ခဝိဝေတရုတ်မိဝင်တဲ့ အသက်ကယ်အစားအစာ(၁၂)မျိုး.....                                 | ၁၃၈ |
| ● ကျန်းမာသန်စွမ်းတဲ့သွေးကိုယ်ရရှိနည်းလမ်း.....  | ၁၆၉ |
| ● အစားအသောက်မမှန်ကန်မှုရဲ့ အကျိုးဆက်များ .....  | ၁၇၈ |