

फ़िट रहने के लिए

आप क्या करते हैं?

सुबह
20 मिनट योगा.
हर रोज़!



शाम को,
30 मिनट तेज़
चलना. हर रोज़!



शाम को,
30 मिनट खेलना.
हर रोज़!



स्कूल में,
10 मिनट पी.टी.
हर रोज़!



अधिक जानकारी के लिए:
www.healthyindia.org.in

अगर आप फ़िट हैं
तो लाइफ़ सुपर हिट है!