

**Cov Lus Tseem Ceeb Qhia Txog Kev Noj Qab Haus Huv Raus Cov Laus Lub Sijhawm Muaj Kab Mob**

 **Noj qab nyob zoo: Nws tseem ceeb heev yog koj saib xyuas koj tus kheej. Nws**

**tseem ceeb rau koj lub cev ntaj ntsug, koj lub hlwb, thiab koj txoj kev xav.**

**Kev Noj Qab Nyob Zoo Ntawm Yus Tus Kheej**

* **Haus dej kom ntau. Qhov kev pom zoo rau cov laus yog haus 7 khob dej ib hnub.**
* **Noj txiv hmab txiv ntoo thiab zaub txhua hnub. Txiv apple muaj vitamin C thiab pab tau cov ntshav qab zib. Zaub zoo lis kale, spinach, broccoli kuj pab tau kom lub hlwb tsis txhob qeeb thiab ua hauj lwm zoo rau yav laus.**
* **Mus exercise. Taug kev, caij luv thij, thiab zaum ywb.**
* **Pw kom txaus. 7 mus rau 8 teev ib hmos.**
* **Pw ib teev nruab hnub, thaum tav su vim nws pab koj lub hlwb.**
* **Xyaum xav txog kev kaj siab kom siab tus. Txoj kev xav thiab mloog kev kaj siab, tshwm sim thaum twg los tau. Xws li thaum koj mus kev, pw, los sis ua hauj lwm, nco ntsoov xav txog txoj kev zoo thiab kaj siab xwb. [Source: www.helpguide.org]**

****