

CONTENTS

| | |
|--|----|
| Introduction | 1 |
| Pagpigil sa mga sakit o karamdamang sanhi ng ating pamumuhay o lifestyle | 3 |
| Ang pagpigil ay hindi mahirap | 5 |
| Bawasan natin ang sobrang calories, maaalat o matatamis na pagkain | 7 |
| Paano pumili ng menu na may balanse sa nutrisyon | 9 |
| Paano gamitin ang alcohol o alak sa katamtaman | 10 |
| Iwasan ang kawalan ng exercise o pag-ensayo ng katawan | 11 |
| Mag-exercise para maiwasan ang pagkahulog o pagkatumba | 13 |
| Matulog sa oras at magpahinga ng maayos | 15 |
| Mga mabuti at maling paraan sa pagtanggali ng stress | 17 |
| Alam ba ninyo ang hakbang o paraan sa pagsagawa ng isang medical check up? | 19 |