

तनावमुक्त  
रहने के  
लिए

पौष्टिक  
आहार का सेवन  
करें

मन को  
शांत प्रदान  
करें

मानसिक  
स्वस्थता का ध्यान रखें

शारीरिक  
क्रियाएं

परिवार के  
साथ सप्रथ  
वितरण

पूरी नींद  
ले

