



asian women for health

Vi Sức Khỏe Phụ Nữ Châu Á

亞洲健康女性

ایشیائی خواتین برائے صحت

AWFH is a peer-led, community-based network dedicated to advancing Asian women's health and wellness through education, advocacy, and support.



اپنی غذائیت کو فروغ دیں!

آپ صحت مند کھانے کی عادات کے بارے میں تھوڑا سا جان کر صحت مند کھانے کی بچت کر سکتے ہیں اور لطف اندوز اور پورا کرنے والے تجربے کے لیے چند آسان حکمت عملیوں کو اپنا سکتے ہیں!

Smoothies کی طاقت!

اسموتھیز مدافعتی معاون پھلوں اور سبزیوں کو شامل کرنے اور آپ کے جسم کو غذائیت کا اضافی فروغ دینے کا ایک آسان اور بچٹ کے موافق طریقہ پیش کرتے ہیں! اسموتھیز میں آپ کی خوراک میں زیادہ ریشہ بھی شامل ہوتا ہے، کیونکہ زیادہ تر امریکی صرف 50 فیصد کھاتے ہیں جو ان کے جسم کو درکار ہے!



صحت مند اجزاء (+ ان کے فوائد)

- ادرک** باضے میں مدد کرتا ہے، متلی کا علاج کرتا ہے۔
- بلیو بیریز** اینٹی آکسیڈنٹس میں زیادہ، بلڈ پریشر کو کم کرتا ہے۔
- بلدی** دل کی بیماری کے خطرے کو کم کرتی ہے، سوزش کم کرتی ہے۔
- چیا سیڈز** اومیگا تھری فیٹی ایسڈ، فائبر اور پروٹین سے بھرپور
- گوجی بیریز** مدافعتی نظام کو سہارا دیتا ہے اور آنکھوں کی صحت کو بہتر بناتا ہے۔

جامنی ہموار ہدایت!

- ادرک کا ایک بہت چھوٹا ٹکڑا
- بلدی کا ایک بہت چھوٹا ٹکڑا یا بلدی
- پاؤڈر کا ایک ڈیشایک مٹھی بھر پالک
- ایک مٹھی بھر منجمد بلو بیریز
- مٹھی بھر سٹرابیری
- کٹا ہوا سیب 1
- کپ سنتری کا رس 1

کیا آپ جانتے ہیں؟

منجمد پھل اور سبزیاں بالکل تازہ پھلوں اور سبزیوں کی طرح غذائیت سے بھرپور ہوتی ہیں!



ہمارے ویبنار کی ریکارڈنگ دیکھ کر مزید جانیں۔

awfh.org/healthyeating