

BURUDANI NA AFYA YA NJE YA NYUMBA

01/ VITAMINI D

Mwanga wa jua ni chanzo muhimu zaidi cha vitamini D, ambayo huzuia magonjwa kadhaa. Vitamini D kidogo sana inakufanya uwe na uchovu na husababisha ugonjwa wa mifupa, **maumivu katika mifupa** na misuli dhaifu.

02/ MAUMIVU YA KICHWA

Mazoezi na hewa safi ni suluhisho bora dhidi **maumivu ya kichwa**.

03/ AFYA YA MOYO

Mzunguko wa damu na kiwango cha mapigo huongezeka hata na shughuli nyepesi, na hii ni hali nzuri kwa **moyo**.

04/ KUZUIA

Shughuli ya mwili hupunguza hatari ya kukuza kiwango cha juu cha **shinikizo la damu** na inazuia **kuganda kwa damu**, **shida ya musculoskeletal**, **magonjwa ya moyo na mishipa**, **ugonjwa wa sukari aina II**, na aina zingine za saratani na ugonjwa wa **kunene**pa.

05/ MAUMIVU KIDOGO

Kujihusisha na mazoezi ya mwili kunamaanisha utapata maumivu kidogo katika sehemu za **nyuma na shingo**.

06/ KUPUNGUZA WASIWASI

Tunapokuwa nje wasiwasi unapungua na tunajisikia vizuri. Burudani ya nje inaweza **kukabiliiana na wasiwasi na unyogovu**.

07/ KULALA BORA

Hewa safi na shughuli za mwili zitakusaidia kupata **usingizi** mwema.

