

ఈ రోజుల్లో ప్రో బిప్ సమస్య చాలామందిని వెబ్సిటీంలి. రెస్యులర్గా వాయామం చేస్తూ, మంచి దైట్ ఫాల్స్ అయితే జిపీని అదుపులో ఉంచుకొవచ్చు. కొన్ని రకాల పుడ్సు జిపీని తగ్గించడంలో హాల్స్ చేస్తాయి. అవెంటంబ్...



• నిటిన్ త్రుట్ట్ బిపీని అదుపులో ఉంచుతాయి. బిత్తాయి, నిమ్మ పంటి పండు శ్రీలంకగా తీసుకుంటే చాలా మంచిది. ఈ పండులో ఉండే విటమిన్స్, మినరల్స్, ఇతర పోషకాలు గుండెను

ప్రో బిప్ తగ్గించుకోండిలా...

అంటుంది.

గుప్పులే గింజలు కూడా బీపీని అదుపులో ఉంచుతాయి.

అంటుంది! రెస్యులర్గా పండులంగా ఉంటుంది. చేపల్ను రెస్యులర్గా ఇంటి, బీపీని తగ్గించుకోవచ్చు. రక్తపురణ నరిగా జలిగి, హర్ష పొల్గా

అంటుంది.

గుప్పులే గింజలు కూడా బీపీని అదుపులో ఉంచుతాయి.

ఈ గింజల్లో మెగ్గిపియం, పొలాషియం,

అర్చియెం పంటి స్యూల్మెంట్స్ బీపీని

కంట్లో చేసాయి. రోజుండు-

మూడు బెంగల్ సూన్, గుప్పులే గింజలు

తినిలే పాట్లు, గుప్పులే సూన్ నాడ్ చుంచు.

చిక్కిథు, శగులు, బాల్యాలు,

పప్పు ధాన్యాలు ఎక్కువగా తింటే

మంచిది. బీపీని ఉండు కొబ్బర్లు,

మెగ్గిపియం, పొలాషియం పండించున్నాయి. రోజుం

పడి పిస్సులు తినాచు.

• బీపీని అదుపులో ఉంచుతాయి.

కూడా పాపగంగా సూర్యార్గస్ కూడా బీపీని అదుపులో ఉంచుతాయి. బీపీని ఉండుకోవచ్చు.

• బీపీని అదుపులో ఉంచుతాయి.

కూడా పాపగంగా పసెస్ నాయి చేసుకోవచ్చు.

• బీపీని అదుపులో ఉంచుతాయి.

కూడా పాపగంగా పసెస్ నాయి చేసుకోవచ్చు.

• బీపీని అదుపులో ఉంచుతాయి.

కూడా పాపగంగా పసెస్ నాయి చేసుకోవచ్చు.

• బీపీని అదుపులో ఉంచుతాయి.

కూడా పాపగంగా పసెస్ నాయి చేసుకోవచ్చు.

• బీపీని అదుపులో ఉంచుతాయి.

కూడా పాపగంగా పసెస్ నాయి చేసుకోవచ్చు.

• బీపీని అదుపులో ఉంచుతాయి.

కూడా పాపగంగా పసెస్ నాయి చేసుకోవచ్చు.

• బీపీని అదుపులో ఉంచుతాయి.

కూడా పాపగంగా పసెస్ నాయి చేసుకోవచ్చు.

• బీపీని అదుపులో ఉంచుతాయి.

కూడా పాపగంగా పసెస్ నాయి చేసుకోవచ్చు.

• బీపీని అదుపులో ఉంచుతాయి.

కూడా పాపగంగా పసెస్ నాయి చేసుకోవచ్చు.

• బీపీని అదుపులో ఉంచుతాయి.

కూడా పాపగంగా పసెస్ నాయి చేసుకోవచ్చు.

• బీపీని అదుపులో ఉంచుతాయి.

కూడా పాపగంగా పసెస్ నాయి చేసుకోవచ్చు.

• బీపీని అదుపులో ఉంచుతాయి.

కూడా పాపగంగా పసెస్ నాయి చేసుకోవచ్చు.

• బీపీని అదుపులో ఉంచుతాయి.

కూడా పాపగంగా పసెస్ నాయి చేసుకోవచ్చు.

• బీపీని అదుపులో ఉంచుతాయి.

కూడా పాపగంగా పసెస్ నాయి చేసుకోవచ్చు.

• బీపీని అదుపులో ఉంచుతాయి.

కూడా పాపగంగా పసెస్ నాయి చేసుకోవచ్చు.

• బీపీని అదుపులో ఉంచుతాయి.

కూడా పాపగంగా పసెస్ నాయి చేసుకోవచ్చు.

• బీపీని అదుపులో ఉంచుతాయి.

కూడా పాపగంగా పసెస్ నాయి చేసుకోవచ్చు.

• బీపీని అదుపులో ఉంచుతాయి.

కూడా పాపగంగా పసెస్ నాయి చేసుకోవచ్చు.

• బీపీని అదుపులో ఉంచుతాయి.

కూడా పాపగంగా పసెస్ నాయి చేసుకోవచ్చు.

• బీపీని అదుపులో ఉంచుతాయి.

కూడా పాపగంగా పసెస్ నాయి చేసుకోవచ్చు.

• బీపీని అదుపులో ఉంచుతాయి.

కూడా పాపగంగా పసెస్ నాయి చేసుకోవచ్చు.

• బీపీని అదుపులో ఉంచుతాయి.

కూడా పాపగంగా పసెస్ నాయి చేసుకోవచ్చు.

• బీపీని అదుపులో ఉంచుతాయి.

కూడా పాపగంగా పసెస్ నాయి చేసుకోవచ్చు.

• బీపీని అదుపులో ఉంచుతాయి.

కూడా పాపగంగా పసెస్ నాయి చేసుకోవచ్చు.

• బీపీని అదుపులో ఉంచుతాయి.

కూడా పాపగంగా పసెస్ నాయి చేసుకోవచ్చు.

• బీపీని అదుపులో ఉంచుతాయి.

కూడా పాపగంగా పసెస్ నాయి చేసుకోవచ్చు.

• బీపీని అదుపులో ఉంచుతాయి.

కూడా పాపగంగా పసెస్ నాయి చేసుకోవచ్చు.

• బీపీని అదుపులో ఉంచుతాయి.

కూడా పాపగంగా పసెస్ నాయి చేసుకోవచ్చు.

• బీపీని అదుపులో ఉంచుతాయి.

కూడా పాపగంగా పసెస్ నాయి చేసుకోవచ్చు.

• బీపీని అదుపులో ఉంచుతాయి.

కూడా పాపగంగా పసెస్ నాయి చేసుకోవచ్చు.

• బీపీని అదుపులో ఉంచుతాయి.

కూడా పాపగంగా పసెస్ నాయి చేసుకోవచ్చు.

• బీపీని అదుపులో ఉంచుతాయి.

కూడా పాపగంగా పసెస్ నాయి చేసుకోవచ్చు.

• బీపీని అదుపులో ఉంచుతాయి.

కూడా పాపగంగా పసెస్ నాయి చేసుకోవచ్చు.

