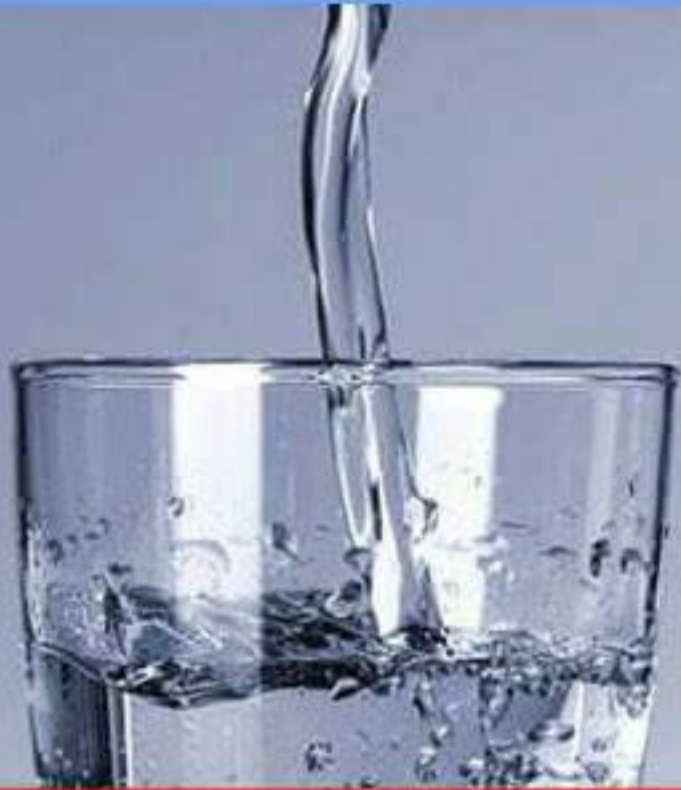


पानी कब और कितना पिएं?

1
गिलास



कब पिएं : खाना खाने के 30 मिनट पहले ।

क्या होगा : डाइजेशन अच्छा होगा ।

पानी कब और कितना पिएं?

1

गिलास



कब पिएं : एक्सरसाइज करने के 10 मिनट पहले

क्या होगा : एनर्जी लेवल बना रहेगा।

पानी कब और कितना पिएं?

1

गिलास



कब पिएं : चाय या कॉफी पीने से पहले ।

क्या होगा : एसिडिटी नहीं होगी ।

पानी कब और कितना पिएं?



1
गिलास

कब पिएं : नहाने के पहले ।

क्या होगा : हाई BP कंट्रोल होगा ।

पानी कब और कितना पिएं?

A close-up photograph of a clear glass tap faucet pouring water into a clear glass. The water is captured mid-pour, creating a dynamic, flowing shape. The background is a plain, light color.

1
गिलास

कब पिएं : थकान और टेंशन के समय ।

क्या होगा : माइंड रिलेक्स होगा ।

पानी कब और कितना पिएं?

1

गिलास



कब पिएं : सोने से पहले ।

क्या होगा : स्ट्रोक और हार्ट अटैक से बचाव होगा ।

पानी कब और कितना पिएं?

A background image showing a stream of water being poured into a clear glass. The water is captured in motion, creating a dynamic splash effect. The background is a solid light blue color.

1

गिलास

कब पिएं : शाम के नाश्ते से पहले ।

क्या होगा : ज्यादा हेवी नाश्ता नहीं होगा ।

पानी कब और कितना पिएं?

2
घूंट



कब पिएं : खाना खाने के दौरान ।

क्या होगा : खाना अच्छे से डाइजेस्ट होगा ।

पानी कब और कितना पिएं?

2

गिलास

कब पिएं : सुबह सोकर उठते ही।

क्या होगा : बॉडी डिटॉक्स होगी, किडनी हेल्दी रहेगी

पानी कब और कितना पिएं?

2

गिलास



कब पिएं : एक्सरसाइज करने के 20 मिनट बाद ।

क्या होगा : बॉडी हाइड्रेट रहेगी ।