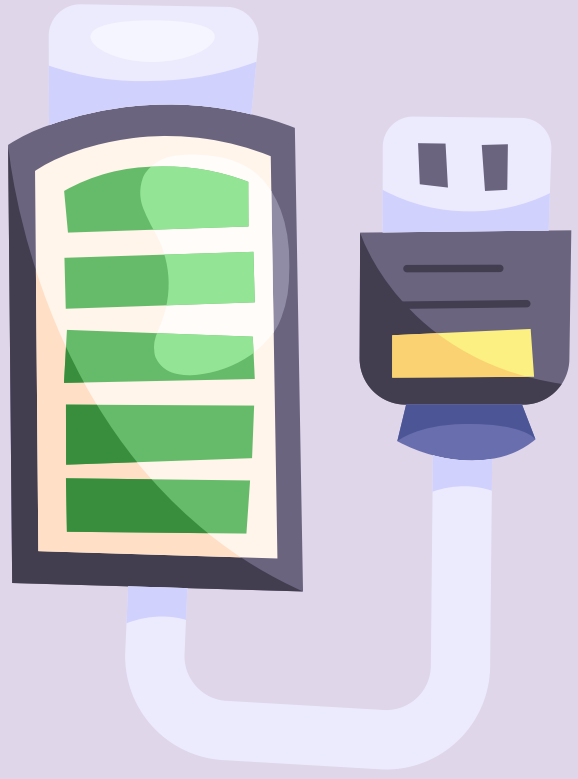


# শারীরিক স্ব-যত্ন

মানসিক চাপ ব্যবস্থাপনার  
আরেকটি গুরুত্বপূর্ণ দিক হল  
আত্ম-যত্নকে আমাদের  
দৈনন্দিন জীবনের একটি  
অংশ করে তোলা।



নিজেদের যত্ন নেওয়ার  
জন্য সময় বের করা  
আমাদের শক্তি পুনরুদ্ধার  
করতে এবং কঠিন  
পরিস্থিতি আরও  
কার্যকরভাবে মোকাবেলা  
করতে সাহায্য করে।



এটা জটিল হতে হবে না।  
এমনকি ছোট ছোট  
দৈনন্দিন কাজও বড়  
পরিবর্তন আনতে পারে।



শারীরিক, মানসিক,  
আধ্যাত্মিক এবং সামাজিক  
সহ বিভিন্ন ধরনের স্ব-যত্ন  
রয়েছে।



শারীরিক স্ব-যত্ন  
আমাদের শরীরকে  
শক্তিশালী এবং সক্রিয়/  
গতিশীল রাখার মাধ্যমে  
আমাদের সুস্থতাকে  
সহায়তা করে।

আসুন, এটি অনুশীলনের  
কিছু সহজ উপায়  
অনুসন্ধান করি।



# শারীরিক স্ব-যত্ন



## ১. হাইড্রেটেড/ জলযোজিত থাকুন

সারাদিন পানি পান করুন। মনে রাখার জন্য আপনার সাথে একটি ছোট বোতল রাখুন।

## ২. পর্যাপ্ত পরিমাণ ঘুমান

প্রতি রাতে একই সময়ে বিশ্রাম নেওয়ার লক্ষ্য রাখুন। ঘুমানোর ৩০ মিনিট আগে সবকিছু শেষ করে গুটানোর চেষ্টা করুন।



## ৩. আপনার শরীর গতিশীল রাখুন

প্রতিদিন কয়েক মিনিটের জন্য হাত-পা টেনে প্রসারিত করুন, হাঁটুন বা নাচুন। একটু নড়াচড়া করলেও চাপ কমানো যায়।

## ৪. পুষ্টির খাবার খান

ফল, শাকসবজি এবং শস্যের মতো সম্পূর্ণ খাদ্য বেছে নিন। সামান্য পরিমাণ, সুস্বাদু খাবার শক্তি স্থিতিশীল রাখতে পারে।

