

# रजोनिवृत्ति (मेनोपॉज) के बाद स्वस्थ जीवन शैली अपनाकर रोगों से बचें !



कल के स्वस्थ जीवन के लिए आज से ही  
जीवन शैली में परिवर्तन करें।

रजोनिवृत्ति के बाद दीर्घकालीन रोगों की सम्भावना बढ़ जाती है।  
बचाव ही निदान है।

जीवन शैली प्रबंधन कर जोखिम कम करें और जीवन की गुणवत्ता बढ़ायें।



**International Menopause Society**

promoting education and research on all aspects of adult women's health

[www.imsociety.org](http://www.imsociety.org)

अधिक जानकारी के लिये :



**Indian  
Menopause Society**

[www.indianmenopausesociety.org](http://www.indianmenopausesociety.org)

write to [indianmenopausesociety@gmail.com](mailto:indianmenopausesociety@gmail.com)

or call 09949621094 Executive Secretary, IMS, India, B210,  
Green Mansion, Near Crecent Hospital, NMDC Rd, Hyderabad.