

તમારા હૃદયને સ્વસ્થ/તંદુરસ્ત રાખે એવું વર્તો

www.indianmenopausesociety.org



હૃદયની તંદુરસ્તી જરૂરી છે.

રજોનિપૃતિ એ સ્વભાવિક - કુદરતી પ્રક્રિયા છે. પરંતુ તે દરમિયાન થતા હોર્મોનલ (અંતઃસ્ત્રાવીય) તથા અન્ય પરિવર્તનોના કારણે હૃદયરોગનું જોખમ વધે છે. તો તે જોખમને ટાળો.

પ્રસન્ન (આનંદી) હૃદય એ જ સ્વસ્થ (તંદુરસ્ત) હૃદય

વધારે માહિતી માટે મુલાકાત લો