











# గుడ్లని ఇలా వండి తింటే బాడిలోని కాలెస్ట్రాల్ కిరుగుతుందంటారు



యానిచ్చి చేపలకు సమాన స్థానం వుంది కొత్తగా తెలుసుకొంటున్నామని అంటారు. వీటిలో పోషక విలువలు చాలా అధికం. వీటిలో కొన్ని పోషక విలువలు చాలా అధికం. వీటిలో కొన్ని పోషక విలువలు చాలా అధికం.

యెనిచ్చి చేపలకు సమాన స్థానం వుంది కొత్తగా తెలుసుకొంటున్నామని అంటారు. వీటిలో పోషక విలువలు చాలా అధికం. వీటిలో కొన్ని పోషక విలువలు చాలా అధికం.

యెనిచ్చి చేపలకు సమాన స్థానం వుంది కొత్తగా తెలుసుకొంటున్నామని అంటారు. వీటిలో పోషక విలువలు చాలా అధికం. వీటిలో కొన్ని పోషక విలువలు చాలా అధికం.

# జిమ్లో వ్యాయామం చేస్తూ హాస్ట్ అటాకితా చీగివోయేవారి సంఖ్య రోజురోజుకీ పెరిగిపోతోంది



బాధాకరం. వ్యాయామం సమయంలో అనేక మంది ప్రాణాలు కోల్పోయిన సంఘటనలు ఉన్నాయి.

సెలబ్రేషన్లు తరువాత మరణాలకు మినహాయించిన వారిని బయటపెట్టినట్లు తెలుస్తోంది. జిమ్ చేస్తున్న సమయంలో ఒక్కసారి గుండెపోటు రావడం నివృత్తి కాదు. గత ఏడాది సూచనలు ముందుగా ఇవ్వబడకపోవడం వల్ల సుమారు 100 మంది ప్రాణాలు కోల్పోయినట్లు తెలుస్తోంది.

బాధాకరం. వ్యాయామం సమయంలో అనేక మంది ప్రాణాలు కోల్పోయిన సంఘటనలు ఉన్నాయి.

సెలబ్రేషన్లు తరువాత మరణాలకు మినహాయించిన వారిని బయటపెట్టినట్లు తెలుస్తోంది. జిమ్ చేస్తున్న సమయంలో ఒక్కసారి గుండెపోటు రావడం నివృత్తి కాదు. గత ఏడాది సూచనలు ముందుగా ఇవ్వబడకపోవడం వల్ల సుమారు 100 మంది ప్రాణాలు కోల్పోయినట్లు తెలుస్తోంది.

గుండెపోటుకు సంబంధించిన లక్షణాలు కనిపించినప్పుడు తక్షణం ప్రాణాలు కోల్పోయిన సంఘటనలు ఉన్నాయి.

సెలబ్రేషన్లు తరువాత మరణాలకు మినహాయించిన వారిని బయటపెట్టినట్లు తెలుస్తోంది. జిమ్ చేస్తున్న సమయంలో ఒక్కసారి గుండెపోటు రావడం నివృత్తి కాదు. గత ఏడాది సూచనలు ముందుగా ఇవ్వబడకపోవడం వల్ల సుమారు 100 మంది ప్రాణాలు కోల్పోయినట్లు తెలుస్తోంది.

బాధాకరం. వ్యాయామం సమయంలో అనేక మంది ప్రాణాలు కోల్పోయిన సంఘటనలు ఉన్నాయి.

సెలబ్రేషన్లు తరువాత మరణాలకు మినహాయించిన వారిని బయటపెట్టినట్లు తెలుస్తోంది. జిమ్ చేస్తున్న సమయంలో ఒక్కసారి గుండెపోటు రావడం నివృత్తి కాదు. గత ఏడాది సూచనలు ముందుగా ఇవ్వబడకపోవడం వల్ల సుమారు 100 మంది ప్రాణాలు కోల్పోయినట్లు తెలుస్తోంది.

# మర్రిపాయి కూడా వీటిని తినకండి



నిత్యం తీసుకునే పలు రకాల ఆహారం వల్ల ఇలాంటి సమస్యలు వస్తాయని ఆరోగ్యవేత్తలు అంటున్నారు. ముఖ్యంగా బ్రెడ్లో తయారు చేసే ఆహారాలకు సంబంధించిన వాటిని తినకండి.

నిత్యం తీసుకునే పలు రకాల ఆహారం వల్ల ఇలాంటి సమస్యలు వస్తాయని ఆరోగ్యవేత్తలు అంటున్నారు. ముఖ్యంగా బ్రెడ్లో తయారు చేసే ఆహారాలకు సంబంధించిన వాటిని తినకండి.

నిత్యం తీసుకునే పలు రకాల ఆహారం వల్ల ఇలాంటి సమస్యలు వస్తాయని ఆరోగ్యవేత్తలు అంటున్నారు. ముఖ్యంగా బ్రెడ్లో తయారు చేసే ఆహారాలకు సంబంధించిన వాటిని తినకండి.

# శరీరానికి విటమిన్ బి12 ఎందుకు అవసరం



విటమిన్ బి12 అనేది మన శరీరానికి అవసరమైన ఒక రకం విటమిన్. ఇది మన శరీరాన్ని ఆరోగ్యంగా ఉంచడానికి అవసరం.

విటమిన్ బి12 అనేది మన శరీరానికి అవసరమైన ఒక రకం విటమిన్. ఇది మన శరీరాన్ని ఆరోగ్యంగా ఉంచడానికి అవసరం.

విటమిన్ బి12 అనేది మన శరీరానికి అవసరమైన ఒక రకం విటమిన్. ఇది మన శరీరాన్ని ఆరోగ్యంగా ఉంచడానికి అవసరం.

# శరీరాన్ని ఎందుకు డిటాక్స్ చేయాలి, డిటాక్స్ చేసే పద్ధతులేవీ

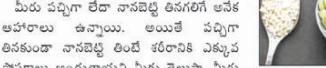


దేశంలోని అనేక మంది ప్రజలు తమ శరీరాన్ని డిటాక్స్ చేయాలి అని భావిస్తున్నారు. ఇది మన శరీరాన్ని ఆరోగ్యంగా ఉంచడానికి అవసరం.

దేశంలోని అనేక మంది ప్రజలు తమ శరీరాన్ని డిటాక్స్ చేయాలి అని భావిస్తున్నారు. ఇది మన శరీరాన్ని ఆరోగ్యంగా ఉంచడానికి అవసరం.

దేశంలోని అనేక మంది ప్రజలు తమ శరీరాన్ని డిటాక్స్ చేయాలి అని భావిస్తున్నారు. ఇది మన శరీరాన్ని ఆరోగ్యంగా ఉంచడానికి అవసరం.

# వీటిని నానబెట్టిన తర్వాత తింటే డబుల్ బెనిఫిట్స్



మీరు వచ్చినా లేదా నానబెట్టిన తర్వాత తింటే డబుల్ బెనిఫిట్స్ ఉంటాయి. ఇది మన శరీరాన్ని ఆరోగ్యంగా ఉంచడానికి అవసరం.

మీరు వచ్చినా లేదా నానబెట్టిన తర్వాత తింటే డబుల్ బెనిఫిట్స్ ఉంటాయి. ఇది మన శరీరాన్ని ఆరోగ్యంగా ఉంచడానికి అవసరం.

మీరు వచ్చినా లేదా నానబెట్టిన తర్వాత తింటే డబుల్ బెనిఫిట్స్ ఉంటాయి. ఇది మన శరీరాన్ని ఆరోగ్యంగా ఉంచడానికి అవసరం.

# వెల్లుల్లి ఎవరోవరు తినకూడదు, తింటే ఏమౌతుంది



వెల్లుల్లి తినడం మంచిది కాదు. ఇది మన శరీరాన్ని ఆరోగ్యంగా ఉంచడానికి అవసరం.

వెల్లుల్లి తినడం మంచిది కాదు. ఇది మన శరీరాన్ని ఆరోగ్యంగా ఉంచడానికి అవసరం.

వెల్లుల్లి తినడం మంచిది కాదు. ఇది మన శరీరాన్ని ఆరోగ్యంగా ఉంచడానికి అవసరం.

# వెల్లుల్లి లెంజీ ఉంటే నయం చేయవచ్చని ఆయుర్వేద వైద్యులు చెబుతున్నారు.



వెల్లుల్లి తినడం మంచిది కాదు. ఇది మన శరీరాన్ని ఆరోగ్యంగా ఉంచడానికి అవసరం.

వెల్లుల్లి తినడం మంచిది కాదు. ఇది మన శరీరాన్ని ఆరోగ్యంగా ఉంచడానికి అవసరం.

వెల్లుల్లి తినడం మంచిది కాదు. ఇది మన శరీరాన్ని ఆరోగ్యంగా ఉంచడానికి అవసరం.







