

“ஐபோகினடிக்” நோய் என்றால் என்ன ?

“ஐபோகினடிக்” நோய் ஏற்படும் காரணங்கள்

“ஐபோகினடிக்” நோய்யை தவிர்க்கும் வழிகள்

நகராமல் ஒரே இடத்தில் நீண்ட நேரம் உட்கார்ந்து வேலை செய்வது

போதுமான நீர்

சோம்பல்

உடற்பயிற்சின்மை

விளையாட்டு

உடல் பருமனால் ஏற்படக் கூடிய நோய் வகையாகும்

முறையான உடற்பயிற்சி

உணவு கடுபாடு இன்மை

சரிவிகித உணவு