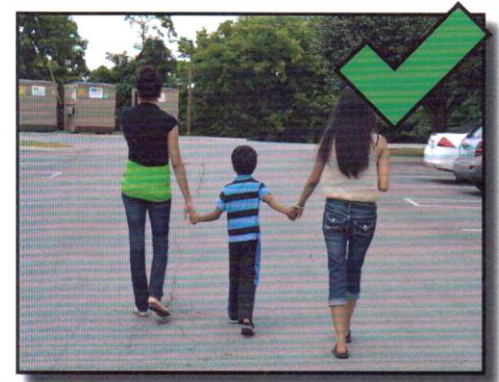


# व्यायाम

व्यायाम स्वस्थ जीवनशैलीको महत्त्वपूर्ण भाग हो ।

व्यायामको साझा प्रकारहरूमा यी कुरा समावेश हुन्छ \*

- हिँड्ने
- दौड्ने
- भार उचाल्ने



# व्यायामका अन्य तरिकाहरू

- तपाईंको घर सफा गर्ने
- पसल वा बस बिसौनीसम्म हिँड्ने
- नाच्ने
- पौडी खेल्ने
- खेलकुदहरू खेल्ने (जस्तै: फुटबल)
- साइकल चलाउने

