

မာတိကာ

စဉ်	အကြောင်းအရာ	စာမျက်နှာ
၁။	အသက်ရှည်စေရန် ပြုလုပ်သင့်သည့် လွယ်ကူသော အလေ့အကျင့်ကောင်းများ	၉
၂။	ကျန်းမာရေးအတွက် ဂရုတစိုက် လုပ်သင့်သည်များ	၁၃
၃။	ခန္ဓာကိုယ်အတွင်း အဆိပ်အတောက်ကင်းစင်ပြီး ကျန်းမာရေးကောင်းမွန်နိုင်မည့် အမူအကျင့်များ	၁၇
၄။	ပြုလုပ်သင့်သော နံနက်အိပ်ရာထအမူအကျင့်များ	၂၁
၅။	ပြုပြင်ပြောင်းလဲသင့်သော နံနက်အိပ်ရာထအမူအကျင့်များ	၂၅
၆။	ခန္ဓာကိုယ်ကျန်းမာသန့်စွမ်းအောင် နံနက်အိပ်ရာထတိုင်း ပြုလုပ်သင့်သော ဆွဲဆန့်လေ့ကျင့်ခန်းများ	၂၉
၇။	ကျန်းမာရေးအတွက် နံနက်အိပ်ရာထခါစမှာ ရေသောက်ပါ	၃၉
၈။	ရေချိုးရာတွင် ပြုလုပ်သင့်သည့်အမူအကျင့်များ	၄၃
၉။	ကိုယ်အလေးချိန်ကျဆင်းစေရန် ပြုလုပ်သင့်သော အိပ်ရာဝင်အလေ့အကျင့်များ	၄၇
၁၀။	ကျန်းမာရေးအတွက် ဘယ်ဘက်စောင်းအိပ်ပါ	၅၅
၁၁။	ကျန်းမာရေးပြဿနာအလိုက် မှန်ကန်သည့်အိပ်စက်မှုအနေအထား	၅၉
၁၂။	လေ့ကျင့်ခန်းလုပ်ရာမလိုဘဲ ဝမ်းဗိုက်ချုပ်ရပ်စေနိုင်သည့် အမူအကျင့်များ	၆၇
၁၃။	ပြောင်းလဲသင့်နေပြီဖြစ်သည့် သင်၏ နေ့စဉ်အမူအကျင့်များ	၇၁
၁၄။	အရွယ်တင်နုပျိုအောင် ယခုပင် ပြောင်းလဲလုပ်ဆောင်သင့်သည့် အမူအကျင့်များ	၇၇
၁၅။	ကျန်းမာရေးကောင်းစေသော အပြုအမူများ ပိုမိုထိရောက်မှုရှိစေရန်	၈၅
၁၆။	ကျန်းမာရေးအတွက် နေ့စဉ် ၁၅ မိနစ်ခန့် လမ်းလျှောက်ပါ	၉၁

မာတိကာ

စဉ်	အကြောင်းအရာ	စာမျက်နှာ
၁၇။	လေ့ကားအသုံးပြုသင့်သော အကြောင်းရင်းများ	၉၅
၁၈။	ကျန်းမာရေးအတွက် ခြေထောက်ကို ရှုလကာရည်ဖြင့် တစ်ပတ် တစ်ကြိမ် စိမ်ပါ	၉၉
၁၉။	ကျန်းမာသက်ရှည်ရန် ပြုလုပ်သင့်သော လေ့ကျင့်ခန်း	၁၀၃
၂၀။	အရွယ်တင်နုပျိုနိုင်မည့် မျက်နှာလေ့ကျင့်ခန်းများ	၁၀၇
၂၁။	ဗာဒံစေ့ ၄ စေ့ နေ့စဉ် စားသုံးခြင်းကြောင့် ရရှိနိုင်သည့် အကျိုးကျေးဇူးများ	၁၁၇
၂၂။	နေ့စဉ် ထိုင် ထ လေ့ကျင့်ခန်းလုပ်ခြင်းဖြင့် ရရှိနိုင်သော ကောင်းကျိုးများ	၁၂၁
၂၃။	မိမိနာချေ၊ ချောင်းဆိုးလျှင် ပြုလုပ်သင့်သော အမူအကျင့်များ	၁၂၇
၂၄။	မိမိထံ ရောဂါမကူးစက်စေရန် လိုက်နာရမည့် အမူအကျင့် ၁၁ မှု	၁၃၃
၂၅။	နာကျင်ကိုက်ခဲမှုကို သက်သာစေနိုင်မည့် ပြုလုပ်သင့်သည့် နေ့စဉ် အမူအကျင့်များ	၁၃၇
၂၆။	အဆစ်ကျန်းမာရေးကောင်းမွန်စေရန် ပြုလုပ်သင့်သည့် အမူအကျင့်များ	၁၄၃
၂၇။	ဆီးချိုရောဂါရှိသူများ နေ့စဉ်ပြုလုပ်သင့်သည့် အချက် ၁၀	၁၄၇
၂၈။	တစ်လခန့် သကြားရောင်လိုက်ရုံဖြင့် ခန္ဓာကိုယ်အတွင်း ကောင်းမွန်လာနိုင်မည့် ပြောင်းလဲမှုများ	၁၅၃
၂၉။	ဘိုထိုင်အိမ်သာပေါ်မှာ မှန်ကန်စွာ ထိုင်ပါ	၁၅၇
၃၀။	မျက်ကပ်မှန်တပ်သူတို့ ပြုလုပ်သင့်သော အမူအကျင့်များ	၁၆၃
၃၁။	အဆီကြောင့် မဟုတ်သော ဝမ်းဗိုက်ပူခြင်းနှင့် ဖြေရှင်းနိုင်သော နည်းလမ်းများ	၁၆၇
၃၂။	အောင်မြင်မှုရရှိနိုင်မည့် အံ့ဩဖွယ်ရာ အပြုအမူများ	၁၇၃