



DIET and MENOPAUSE

WHAT NOT TO EAT



NO ALCOHOL
(शराब पीना मना है)



NO SMOKING
(धूम्रपान नषि है)



AVOID TEA AND COFFEE
(चाय और कॉफी से बचें)



AVOID FAST FOOD
(फास्ट फूड से बचें)



AVOID SUGARY DRINKS
(मीठे पेय से बचें)



AVOID SPICY FOOD
(मसालेदार भोजन से बचें)