



DIET and MENOPAUSE

WHAT TO EAT



POULTRY PRODUCTS
(Eggs & Chicken)



FISH AND FISH OIL
(मछली और मछली का तेल)



FIBER RICH FOOD
(फाइबर युक्त भोजन)



DRINK MORE WATER
(ज्यादा पानी पियो)



LEGUMES
(फलिया/दाल)



MILK PRODUCTS
(दूध के उत्पाद)