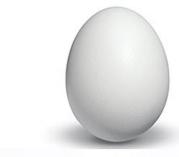


WHAT TO EAT





POULTY 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/दालं)



MILK PRODUCTS (दूध के उत्पाद)