



Embrace Everyday Movement: The Beauty of Natural Exercise

Description

Main Takeaway:

- Embrace everyday movements as opportunities for exercise.
- Discover the diverse range of natural exercises available.
- Improve physical fitness and overall well-being through daily activities.

Importance of the Topic: In today's fast-paced world, finding time for regular exercise can be challenging. Many individuals may feel intimidated or uninspired by the prospect of joining a gym or committing to structured workout routines. However, prioritizing physical activity is crucial for maintaining good health and preventing chronic conditions such as obesity, heart disease, and diabetes.

By exploring natural exercise alternatives, readers can seamlessly incorporate movement into their daily lives without the need for specialized equipment or designated workout sessions. This approach not only makes fitness more accessible but also promotes a holistic view of health that encompasses both physical and mental well-being.

Engaging in natural exercise not only improves physical fitness but also enhances muscle tone, control, balance, and flexibility. Moreover, these activities can boost mood, reduce stress, and increase energy levels, leading to a more fulfilling and vibrant lifestyle.

4) Explaining the Topic: Natural exercise encompasses a wide range of activities that utilize the body's natural movements and surroundings to promote fitness. One of the simplest and most accessible forms of natural exercise is walking. Aim for a daily goal of **10,000 steps**, roughly equivalent to 8 kilometers, to reap the benefits of this low-impact

yet highly effective activity.

Additionally, household chores offer ample opportunities for natural exercise. Activities such as squatting, scrubbing, waddling, reaching, and lifting engage various muscle groups and improve functional strength. By **reframing chores as opportunities** for physical activity, individuals can transform **mundane tasks into meaningful workouts**.

Dance is another enjoyable and dynamic form of natural exercise that offers both physical and cognitive benefits. Whether it's salsa, hip-hop, or ballet, different dance styles target different muscle groups and promote coordination, rhythm, and creativity. Moreover, learning **new dance moves** stimulates the brain and fosters the formation of new neural pathways, **supporting cognitive function and memory**.

Manual grinding, such as using a **chakki or silbatta**, is a traditional form of exercise that strengthens the pelvic muscles and improves core stability. This age-old practice not only provides a physical workout but also connects individuals to cultural heritage and culinary traditions.

Possible Solutions and Actionable Steps:

- Set aside dedicated time each day for natural exercise, whether it's a **morning walk**, a **dance session** in the evening, or integrating movement into **household chores**.
- Experiment with **different forms of natural exercise** to keep workouts engaging and enjoyable. Try exploring various dance styles or incorporating new household tasks into your routine.
- Monitor your progress and **celebrate small victories** along the way. Use fitness trackers or apps to track steps walked, calories burned, or chore completion.
- Incorporate **natural exercise into social activities** by inviting friends or family to join you for a walk or dance class.
- Listen to your body and prioritize **rest and recovery** as needed. Balance high-intensity activities with gentle stretching or relaxation techniques to prevent injury and promote overall well-being.

Conclusion: In conclusion, natural exercise offers a refreshing alternative to traditional gym workouts, allowing individuals to stay active and healthy while embracing the spontaneity and joy of movement. By incorporating everyday activities such as walking, dancing, and household chores into their routine, readers can improve their physical fitness, enhance mental well-being, and cultivate a deeper appreciation for their bodies

and surroundings.

As you embark on your journey towards a healthier lifestyle, consider how you can integrate natural exercise into your daily routine. What activities bring you the most joy and fulfillment?

How can you make movement a natural and effortless part of your life?

Share your experiences and insights in the comments below, and let's inspire each other to prioritize fitness and well-being in all aspects of life.

If you have found this article to be helpful please consider donating to MEDA Foundation.

à²|à³?à²"à²?à²|à²¿à²" à²?à²²à²"à³?à²"à²"à³ □ à²"à³ □ à² à²³à²µà²¿à²¿à², à²¿à²?à³?à²³à³ □ à²³à²¿: à²"à³?à², à²°à³ □ à²?à²¿à²? à²µà³ □ à²"à²³/à²"à²³/à²@à²| à², à³?à²?à²|à²°à³ □ à²"

à²@à³ □ à²?à³ □ à²" à²?à³?à²?à³ □ à² à²µà³?:

à²|à³?à²"à²?à²|à²¿à²" à²?à²²à²"à³?à²"à²"à³ □ à²"à³ □ à²µà³ □ à²"à²³/à²"à²³/à²@à²| à² à²µà²? à²³/à²²¿à²?à²³à²³/à²?à²¿ à², à³ □ à²µà³?à²?à²°à²¿à², à²¿.

à²²à²à³ □ à²"à²µà²¿à²°à³ □ à²µ à²µà³?à²µà²¿à²¿à³ □ à²"à²@à²" à²"à³?à², à²°à³ □ à²?à²¿à²? à²µà³ □ à²"à²³/à²"à²³/à²@à²?à²³à²"à³ □ à²"à³ □ à² à²"à³ □ à²µà³?à²·à²¿à², à²¿.

à²|à³?à²"à²?à²|à²¿à²" à²?à²?à³ □ à²µà²?à²¿à²?à³?à²?à²³ à²@à³?à²²à²? à²|à³?à²¹à²¿à²? à², à²³/à²@à²°à³ □ à²¥à³ □ à²" à²@à²²à³ □ à²²à³ □ à²?à²?à³ □ à²?à²³/à²°à³? à²"à³?à²?à²?à³ □ à²·à³?à²@à²µà²"à³ □ à²"à³ □ à², à³ □ à²¿à²³/à²°à²¿à², à²¿.

à²µà²¿à²·à²"à²| à²²à³ □ à²°à²³/à²@à³ □ à²?à³ □ à²"à²²à³?: à²?à²?à²|à²¿à²" à²µà³?à²?à²| à²?à²? à²²à³ □ à²²à²¿à²"à²²à³ □ à²²à²¿, à²"à²¿à²"à²@à²¿à²² à²µà³ □ à²"à²³/à²"à²³/à²@à²?à³ □ à²? à²³/à²?à²¿ à², à²@à²"à²µà²"à³ □ à²"à³ □ à²?à²?à²|à³ □ à²¹à²¿à²¿à²¿à²"à³ □ à²µà³ □ à²|à³ □ à², à²µà²³/à²²²à²¿à²" à², à²?à²?à²²à²¿à²"à²³/à²?à²¿à²¿à²|à³?. à²?à²¿à²@à³ □ à²?à²?à³? à², à³? à²°à³ □ à²µ à² à²¥à²µà²³/à²°à²?à²"à²³/à²²à²²à³ □ à²@à²? à²²à²³/à²²²à³?à²@à³ □ à²|à²¿à²"à²? à²°à²¿à²?à²³à²¿à²?à³? à²"à²|à³ □ à²¿à²°à²³/à²²?à³ □ à²µ à²"à²¿à²°à³?à²?à³ □ à²·à³?à²"à²¿à²?à²| à² à²"à³?à²? à²µà³ □ à²"à²?à³ □ à²²à²¿à²?à²³à³ □ à²à²"à²à³?à²²à²°à²³/à²?à²"à²¹à³ □ à²|à³ □ à² à²¥à²µà²³/à² à², à³ □ à²«à³?à²°à³ □ à²²à²¿ à²²à²¿à³?à²"à³ □ à²µà³ □ à²|à²¿à²²à³ □ à²². à²?à²|à²³/à²?à³ □ à²"à³?, à²|à³?à²¹à²¿à²? à²?à²?à³ □ à²µà²?à²¿à²?à³?à²?à³? à²?à²|à³ □ à²"à²²à³? à²"à³? à²¿à²?à²³/à²²²à²¿à²|à³ □ à²?à²²à³? à²²à²@à²?à²?à³ □ à²"à³ □ à²? à²³/à²²à²²à³ □ à²@à²²à³ □ à²²à³ □ à², à³ □ à²¥à³?à²²à²?à²³/à²"à²²à³?, à²¹à³?à²|à³ □ à²°à³?à²? à²@à²²à³ □ à²²à³ □ à²@à²¿à³ □ à²@à³?à²¹à²|à²?à²²à²¹ à²|à³?à²°à³ □ à²?à²?à²³/à²²²à²¿à²| à²²à²°à²¿à², à³ □ à²¥à²¿à²²à²¿à²?à²³à²"à³ □ à²"à³ □ à²²à²¿à³?à²?à²?à³ □ à²?

à²²à³ □ à²"à²¿à²°à³ □ à²£à²³/4à²-à²?à²µà²³/4à²?à²¿à²¿à³?.

à²"à³?à², à²°à³ □ à²?à²¿à²? à²µà³ □ à²-à²³/4à²-à²³/4à²® à²à²°à³ □ à²-à²³/4à²-à²?à²³à²"à³ □ à²"à³ □ à² à²"à³ □ à²µà³?à²·à²¿à², à³ □ à²µ à²®à³?à²²à²?, à²µà²¿à²¶à³?à²· à²?à²à²?à²°à²£à²?à²³à³ □ à² à²¥à²µà²³/4 à²?à³?à²²à³ □ à²²à³ □ à²à²¿à²¿à²¿, à²¿à²¿ à²²¿à²³/4à²²à³?à²®à³ □ à² à²µà²§à²¿à²?à²³ à² à²?à²²à³ □ à²-à²µà²¿à²²à³ □ à²²à²¿à³? à²?à²¿à³ □ à²?à²°à³ □ à²²à²®à³ □ à²® à²¿à³?à²"à²?à²¿à²¿à²¿ à²"à²¿à²¿à²¿à²¿ à²²à²¿ à²®à²"à²-à²?à²¿à²¿à²²à³? à²?à²²à²"à³? à²-à²"à³ □ à²"à³ □ à², à²?à²-à³?à²?à²¿à²¿, à²-à²¹à³ □ à²¿à³ □ . à²? à²µà²¿à²§à²³/4à²"à²µà³ □ à²«à²¿à²?à³ □ à²"à³?à², à³ □ à² à²"à³ □ à²"à³ □ à²¹à³?à²?à³ □ à²?à³ □ à², à³ □ à²²à²à²µà²³/4à²? à²¿à², à³ □ à²²à³ □ à²²à²¿à³? à²?à²¿à²°à³? à²¿à³?à²¹à²¿à²? à²®à²²à³ □ à²²à³ □ à²®à²³/4à²"à², à²¿à²? à²-à³?à²?à²?à³ □ à²·à³?à²®à²µà²"à³ □ à²"à³ □ à²?à²³à²?à³?à²³à³ □ à²³à³ □ à²µ à²?à²°à³?à²?à³ □ à²-à²¿ à², à²®à²?à³ □ à²° à²¿à³?à²·à³ □ à²?à²¿à²?à³?à²"à²µà²"à³ □ à²"à³ □ à²?à²²à³ □ à²²à³?à²¿à²¿à²¿à²¿, à³ □ à²²à³ □ à²²à²¿à²¿à²¿, à³ □ à²²à³ □ à²²à²¿à³?.

à²"à³?à², à²°à³ □ à²?à²¿à²? à²µà³ □ à²-à²³/4à²-à²³/4à²® à²¿à²²à³ □ à²²à²¿ à²²à³?à²¿à²¿à²¿à²¿, à²¿à²?à²³à³ □ à²³à³ □ à²µà³ □ à²¿à³ □ à²¿à³?à²¹à²¿à²? à², à²³/4à²®à²°à³ □ à²¥à³ □ à²-à²µà²"à³ □ à²"à³ □ à², à³ □ à²§à²³/4à²°à²¿à²¿, à³ □ à²²à³ □ à²²à²¿à³? à²?à²¿à²°à³? à², à³ □ à²"à²³/4à²-à³ □ à²? à³?à²"à³ □ , à²"à²¿à²-à²?à²²à³ □ à²°à²£, à², à²®à²²à³?à²²à²" à²®à²²à³ □ à²²à³ □ à²"à²®à³ □ à²-à²²à³?à²-à²"à³ □ à²"à³ □ à²¹à³?à²?à³ □ à²?à²¿à²¿, à³ □ à²²à³ □ à²²à²¿à³?. à²?à²¿à²²à³ □ à²²à²¿à³?, à²? à²?à²?à³ □ à²µà²?à²¿à²¿à³?à²?à²³à³ □ à²®à²"à², à³ □ à²¥à²¿à²²à²¿à²-à²"à³ □ à²"à³ □ à²¹à³?à²?à³ □ à²?à²¿à²¿, à²-à²¹à³ □ à²¿à³ □ , à²?à²²à³ □ à²²à²¿à²µà²"à³ □ à²"à³ □ à²? à²¿à²¿à²®à³? à²®à²³/4à²¿à²-à²¹à³ □ à²¿à³ □ à²®à²²à³ □ à²²à³ □ à²¶à²?à³ □ à²²à²¿à²-à²®à²? à³ □ à²?à²µà²"à³ □ à²"à³ □ à²¹à³?à²?à³ □ à²?à²¿à²¿, à²-à²¹à³ □ à²¿à³ □ , à²?à²¿à³ □ à²¹à³?à²?à³ □ à²?à³ □ à²àà³?à²°à³?à², à³ □ à²µ à²®à²²à³ □ à²²à³ □ à²°à³?à²®à²³/4à²?à²?à²? à²?à³? à²µà²"à²¶à³?à²²à²¿à²?à³? à²?à²³/4à²°à²£à²µà²³/4à²?à³ □ à²²à³ □ à²²à²¿à³?.

4) à²µà²¿à²·à²-à²µà²"à³ □ à²"à³ □ à²µà²¿à²µà²°à²¿à²¿, à³ □ à²µà³ □ à²¿à³ □ : à²"à³?à², à²°à³ □ à²? à²¿à²? à²µà³ □ à²-à²³/4à²-à²³/4à²®à²µà³ □ à²«à²¿à²?à³ □ à²?à²"à³?à², à³ □ à² à²"à³ □ à²"à³ □ à²?à²²à³ □ à²²à³?à²?à²¿à²¿, à²²à³ □ à²¿à³?à²¹à²¿ à²"à³?à², à²°à³ □ à²?à²¿à²? à²?à²²à²"à³?à²?à²³à³ □ à²®à²²à³ □ à²²à³ □ à², à³ □ à²²à³ □ à²²à²®à³ □ à²²à³ □ à²²à²²à²¿à²" à²à³ □ à²°à²¿à³?à²¶à²? à²³à²"à³ □ à²"à³ □ à²-à²³à², à²¿à²?à³?à²³à³ □ à²³à³ □ à²µ à²µà³ □ à²-à²³/4à²à²à²? à²¶à³ □ à²°à³? à²£à²¿à²-à²?à²?à³ □ à²µà²?à²¿à²¿à³?à²?à²³à²"à³ □ à²"à³ □ à²?à²³à²?à³?à²?à²¿à²¿à²¿à²¿à²¿. à²"à³? à², à²°à³ □ à²?à²¿à²? à²µà³ □ à²-à²³/4à²-à²³/4à²®à²¿ à², à²°à²³ à²®à²²à³ □ à²²à³ □ à² à²²à³ □ à²-à²?à²² à²à³ □ à²°à²µà³?à²¶à²¿à²¿, à²-à²¹à³ □ à²¿à²³/4à²¿ à²°à³?à²à²?à²³à²²à³ □ à²²à²¿ à²µà²³/4à²?à²¿à²?à³ □ à²?à²?à²¿à²¿à³?. à²? à²?à²¿à²¿à²®à³?-à²à²°à²¿à²£à²³/4à²®à²¿ à²? à²¿à²°à³? à²¹à³?à²?à³ □ à²?à³ □ à²àà²°à²¿à²£à²³/4à²®à²?à²³/4à²°à²¿ à²?à²?à³ □ à²µà²?à²¿à²?à³? à²-à²àà³ □ à²°à²-à³?à²?à²"à²?à²³à²"à³ □ à²"à³ □ à²àà²¿à³?à²¿à³ □ à²?à³?à²³à³ □ à²³à²²à³ □ 8 à²? à²¿à²²à³?à²®à³?à²?à²°à³ □ à²?à²?à²³à²¿à²?à³? à², à²°à²¿à²¿, à³ □ à²®à²³/4à²°à³ □

à²,à²®à²³/à²²"à²µà²³/à²²! 10,000 à²¹à²²?à²²²à²²?à²³ à²!à³?à²"à²?à²!à²,à²" à²?à³ à²°à²,à²-à²"à³
à²"à³ à²?à³ à²°à²,à²-à²³/à²²?à²,à²,à².

à²¹à³?à²?à³ à²?à³ à²µà²°à²,à²-à²³/à²²?à², à²®à²"à³?à²?à³?à²²à²,à²?à²³à³ à²"à³?à²,à²°à³
à²?à²,à²? à²µà³ à²-à²³/à²²-à²³/à²²®à²?à³ à²?à³? à²,à²³/à²²?à²·à³ à²?à³ à² à²µà²?
à²³/à²²¶à²?à²³à²"à³ à²"à³ à²"à³?à²!à³ à²²à³ à²²à²µà³?. à²,à³ à²?à³ à²µà²³/à²²?à²,à²?
à²?à³, à²,à³ à²?à³ à²°à²-à³ à²-à²,à²?à²?à³, à²µà²³/à²²!à³ à²²à²,à²?à²?à³, ,
à²²à²²à³ à²²à³ à²µà³ à²!à³ à²®à²²à³ à²²à³ à²?à²²à³ à²²à³ à²µà²,à²?à³?à²-à²?
à²²à²¹ à²?à²?à³ à²µà²?à²,à²?à³?à²²à³ à²µà²,à²µà²,à²²§ à²,à³ à²"à²³/à²²-à³ à²?à³ à²
?à²²à³ à²?à²³à²"à³ à²"à³ à²²à³?à²!à²?à²,à²,à²?à³?à²³à³ à²³à³ à²²à³ à²²à²µà³?
à²®à²²à³ à²²à³ à²?à³ à²°à²,à²-à²³/à²²²à³ à²®à²? à²¶à²?à³ à²²à²,à²-à²"à³ à²"à³
à²,à³ à²§à²³/à²²°à²,à²,à³ à²²à³ à²²à²µà³?. à²!à³?à²¹à²,à²? à²?à²?à³ à²µà²?à²,à²?à³?à²-
à² à²µà²?à²³/à²²¶à²?à²³à²³/à²²?à², à²®à²"à³?à²?à³?à²²à²,à²?à²³à²"à³ à²"à³ à²®à²°à³
à²¹à³?à²?à²!à²,à²,à³ à²µ à²®à³?à²²à²?, à²µà³ à²-à²?à³ à²²à²,à²?à²³à³ à²²à³
à²°à²³/à²²²à²?à²?à²,à²? à²?à²³/à²²°à³ à²-à²?à²³à²"à³ à²"à³ à² à²°à³ à²¥à²²à³?à²°à³
à²²à²µà²³/à²²! à²?à³?à²µà²"à²?à³ à²°à²®à²²?à²³à²³/à²²?à², à²²à²°à²,à²µà²°à³
à²²à²,à²-à²¹à³ à²!à³ .

à²"à³?à²²à³ à²-à²µà³ à²!à³?à²¹à²,à²? à²®à²²à³ à²²à³ à² à²°à²,à²µà²,à²" à²²à³
à²°à²-à³?à²?à²"à²?à²³à²"à³ à²"à³ à²"à³?à²!à³ à²µ à²"à³?à²,à²°à³ à²?à²,à²? à²µà³
à²-à²³/à²²-à²³/à²²®à²! à²®à²²à³ à²²à³?à²?à²!à³ à²?à²"à²?à²!à²³/à²²-à²? à²®à²²à³
à²²à³ à²?à³ à²°à²,à²-à²³/à²²²à³ à²®à²? à²°à³?à²²à²µà²³/à²²?à²,à²!à³?. à² à²!à³
à²,à²³/à²²²à³ à²,à²³/à², à²¹à²,à²²à³ -à²¹à²³/à²²²à³ à² à²¥à²²µà²³/à² à²-à³ à²-à²³/à²²²à³? à²?à²
?à²,à²°à²²à², à²µà²,à²²à²,à²"à³ à²" à²"à³?à²²à³ à²- à²¶à³?à²²à²,à²?à²³à³ à²µà²,à²-
à²,à²"à³ à²" à²,à³ à²"à²³/à²²-à³ à²?à³ à²?à²²à³ à²?à²³à²"à³ à²"à³ à²?à³
à²°à²,à²-à²³/à²²?à²,à²,à³ à²²à³ à²²à²!à³? à²®à²²à³ à²²à³ à²,à²®à²"à³ à²µà²-, à²²à²-
à²®à²²à³ à²²à³ à²,à³?à²?à²"à²¶à³?à²²à²²à³?à²-à²"à³ à²"à³ à²?à²²à³ à²²à³?à²?
à²,à²,à³ à²²à³ à²²à²!à³?. à²?à²!à²²à³ à²²à²!à³?, à²¹à³?à², à²"à³?à²²à³ à²- à²?à²²à²"à³?à²
?à²³à²"à³ à²"à³ à²?à²²à²,à²-à³ à²µà³ à²!à³ à²®à³?à²!à³ à²³à²"à³ à²"à³ à²?à²²à³
à²²à³?à²?à²,à²,à³ à²²à³ à²²à²!à³? à²®à²²à³ à²²à³ à²¹à³?à², à²"à²° à²®à²³/à²²°à³
à²?à²?à²³ à²°à²?à²"à³?à²-à²"à³ à²"à³ à²?à²²à³ à²²à³?à²?à²,à²,à³ à²²à³ à²²à²!à³?, à²
à²°à²,à²µà²,à²" à²?à²³/à²²°à³ à²- à²®à²²à³ à²²à³ à²,à³ à²®à²°à²²à³?à²-à²"à³ à²"à³
à²-à³?à²?à²-à²²à²,à²,à³ à²²à³ à²²à²!à³?.

à²?à²³/à²²?à²,à² à² à²¥à²µà²³/à² à²,à²,à²²à³ à²-à²?à³ à²?à²³/à²²µà²"à³ à²"à³ à²-à²³à²,à³
à²µà²?à²²à²¹ à²¹à²,à³ à²²à²?à²³/à²²²à²,à²² à²?à³ à²°à³?à²?à²!à²,à²?à²?à³ à²µà³
à²-à²³/à²²-à²³/à²²®à²! à²,à²³/à²²?à²²à³ à²°à²!à²³/à²²-à²,à²? à²°à³?à²²à²µà²³/à²²?à²,à²!à³
à²!à³ à² à²!à³ à²¶à³ à²°à³?à²²à²,à²- à²,à³ à²"à²³/à²²-à³ à²?à²³à²"à³ à²"à³

à²¬à²²à²²à²;à²;à²,à³ □ à²²à³ □ à²²à²;à³? à²®à²²à³ □ à²²à³ □ à²?à³?à²°à³ □ à²,à³ □
à²²à²;à²°à²²à³?à²¬à²²à³ □ à²²à³ □ à²,à³ □ à²§à²³/à²²°à²;à²,à³ □ à²²à³ □ à²²à²;à³?. à²? à²¹à²³à³?
à²¬à²¹à²³à³?à²¬ à² à²à³ □ à²¬à²³/à²²,à²µà³ □ à²?à³?à²µà²² à²;à³?à²¹à²;à²? à²µà³ □
à²¬à²³/à²²¬à²³/à²²®à²µà²²à³ □ à²²à³ □ à²?à²;à²?à²;à²,à³ □ à²²à³ □ à²²à²;à³? à²?à²;à²°à³?
à²,à²³/à²²?à²,à³ □ à²?à³?à²²à²;à²? à²²à²°à²?à²²à²°à³? à²®à²²à³ □ à²²à³ □ à²²à²³/à²²?
à²¶à²³/à²²²à³?à²¬ à²,à²?à²²à³ □ à²°à²;à²³/à²²¬à²?à²³à²;à²?à³? à²µà³ □ à²¬à²?à³ □ à²²à²;à²?
à²³à²²à³ □ à²²à³ □ à²,à²?à²²à²°à³ □ à²?à²;à²,à³ □ à²²à³ □ à²²à²;à³?.

à²,à²?à²à²³/à²²µà³ □ à²¬ à²²à²°à²;à²¹à²³/à²²°à²?à²³à³ □ à²®à²²à³ □ à²²à³ □ à²?à³ □
à²°à²®à²¬à²;à³ □ à²§ à²?à³ □ à²°à²®à²?à²³à³ □ :

à²²à³?à²,à²°à³ □ à²?à²;à²? à²µà³ □ à²¬à²³/à²²¬à²³/à²²®à²?à³ □ à²?à²³/à²²?à²; à²²à³ □
à²°à²²à²;à²;à²;à²² à²®à³?à²,à²²à²³/à²²; à²,à²®à²¬à²µà²²à³ □ à²²à³ □ à²²à²;à²?
à²;à²;à²²à²;à²;à²,à²; à² à²;à³ □ à²¬à³?à²³à²?à²;à²² à²²à²;à²;à²?à³?à²¬à²³/à²²?à²;à²°à²²à²;
à²,à²?à²?à³?à²¬ à²²à³?à²²à³ □ à²¬à²; à² à²µà²§à²;à²¬à²³/à²²?à²;à²°à²²à²; à² à²²à²µà²³/à²
à²®à²²à³?à²?à³?à²²à²,à²?à²³à²²à³ □ à²²à²; à²?à²²à²²à³?à²¬à²²à³ □ à²²à³ □ à²,à²?à²¬à³?à²?
à²;à²,à³ □ à²²à³ □ à²²à²;à²°à²²à²;.

à²µà²°à³ □ à²?à³?à²?à³ □ à²?à²?à²³à²²à³ □ à²²à³ □ à²?à²?à²°à³ □ à².à²?à²µà²³/à²²?à²; à²®à²²à³
□ à²²à³ □ à²?à²²à²?à²;à²³/à²²¬à²?à²µà²³/à²²?à²;à²;à²²à³ □ à²²à³?à²,à²°à³ □ à²?à²;à²? à²µà³
□ à²¬à²³/à²²¬à²³/à²²®à²; à²µà²;à²µà²;à²§ à²°à³?à²²à²?à²³à³?à²?à²;à²;à²?à³? à²²à³ □ à²°à²¬à³?
à²?à²;à²,à²;. à²µà²;à²µà²;à²§ à²²à³?à²²à³ □ à²¬ à²¶à³?à²²à²;à²?à²³à²²à³ □ à²²à³ □ à² à²²à³ □
à²µà³?à².à²;à²,à²²à³ □ à²²à³ □ à²°à²¬à²²à³ □ à²²à²;à²,à²; à² à²²à²µà²³/à² à²²à²;à²®à³ □ à²®
à²;à²;à²²à²?à²°à²;à²¬à²²à³ □ à²²à²; à²¹à³?à², à²®à²²à³?à²¬ à²?à²³/à²²°à³ □ à²¬à²?à²³à²²à³ □
à²²à³ □ à²,à³?à²°à²;à²,à²;à²?à³?à²³à³ □ à²³à²;.

à²²à²;à²®à³ □ à²® à²²à³ □ à²°à²?à²²à²;à²¬à²²à³ □ à²²à³ □ à²®à³?à²²à³ □ à²µà²;à²?
à²³/à²²°à²£à³? à²®à²³/à²²;à²; à²®à²²à³ □ à²²à³ □ à²;à²³/à²²°à²;à²¬à³ □ à²;à³ □ à²;à²?à³ □ à²?à³?
à²,à²£à³ □ à²£ à²µà²;à²?à²¬à²?à²³à²²à³ □ à²²à³ □ à²?à²?à²°à²;à²,à²;. à²²à²;à³?à²; à²¹à²?à²²à²
?à²³à³ □ ,à²?à³ □ à²¬à²³/à²²²à³?à²°à²;à²?à²³à³ □ à²,à³ □ à²?à³ □ à²?à³ □ à²¹à³?à²;à²µà³ □ à²
à²²à²µà²³/à² à²?à³?à²²à²,à²; à²²à³?à²°à³ □ à²£à²?à³?à²³à²;à²,à³ □ à²µà²;à²?à³?à²¬à²²à³ □ à²²à³
□ à²?à³ □ à²°à³ □ à²¬à²³/à²²?à³ □ à²®à²³/à²²;à²²à³ □ à²«à²;à²?à³ □ à²?à²²à³?à²,à³ □ à²?à³ □
à²°à³ □ à²¬à²³/à²²?à²°à³ □ à²?à²?à²³à³ □ à² à²²à²µà²³/à² à²²à³ □ à²²à²;à²?à³?à²¶à²²à³ □ à²?à²?
à²³à²²à³ □ à²²à³ □ à²¬à²³à²,à²;.

à²²à²;à²;à²?à³? à² à²²à²µà²³/à² à²²à³?à²²à³ □ à²¬ à²²à²°à²?à²²à²;à²?à³? à²²à²;à²®à³ □ à²®à³?
à²?à²;à²;à²?à³? à²,à³?à²°à²²à³ □ à²,à³ □ à²²à³?à²¹à²;à²²à²°à³ □ à² à²²à²µà²³/à² à²?à³ □ à²?à³ □
à²?à²¬à²µà²²à³ □ à²²à³ □ à²?à²¹à³ □ à²µà²³/à²²à²;à²,à³ □ à²µ à²®à³?à²²à²? à²,à²³/à²²®à²³/à²²?
à²;à²? à²?à²?à³ □ à²µà²?à²;à²?à³?à²?à²³à²²à³ □ à²²à²; à²²à³?à²,à²°à³ □ à²?à²;à²? à²µà³ □

à²-à²³/à²-à²³/à²®à²µà²"à³ à²"à³ à²,à³?à²°à²ìà²,à²ì.

à²"à²ìà²®à³ à²® à²ìà³?à²¹à²µà²"à³ à²"à³ à²?à²²à²ìà²,à²ì à²®à²µà³ à²µà³ à² à²?
à²µà³ à²-à²µà²ìà²°à³ à²µà²?à²µà³? à²µà²ìà²¶à³ à²°à²³/à²?à²µà²ì à²®à²µà³ à²µà³ à²?
à³?à²µà²°à²ìà²?à³?à²?à³? à²?à²ìà³ à²-à²µà³? à²"à³?à²ìà²ì. à²?à²³/à²-à²µà²"à³ à²"à³
à²µà²ìà³?à²?à²?à³ à²?à²²à³ à²®à²µà³ à²µà³ à²?à²?à³ à²?à²³/à²°à³? à²-à³?à²?à²?à³
à²·à³?à²®à²µà²"à³ à²"à³ à²?à²µà³ à²µà³?à²?à²ìà²,à²²à³ à²,à³?à²®à³ à²-à²µà²³/à²ì
à²¹à²ìà²?à³ à²?à²ìà²,à³ à²µà²ìà²?à³? à² à²¥à²µà²³/à² µà²ìà²¶à³ à²°à²³/à²?à²µà²ì à²µà²?
à²µà³ à²°à²?à²³à³?à²?à²ìà²ìà²?à³? à²¹à³?à²?à³ à²?à²ìà²"-à²µà³?à²µà³ à²°à²µà³?à²- à²?à²
?à³ à²µà²?à²ìà²?à³?à²?à²³à²"à³ à²"à³ à²,à²®à²µà³?à²²à²"à²?à³?à²³à²ìà²,à²ì.

à²µà³?à²°à³ à²®à²³/à²": à²?à³?à²"à³?à²-à²²à³ à²²à²ì, à²"à³?à²,à²°à³ à²?à²ìà²? à²µà³
à²-à²³/à²-à²³/à²®à²µà³ à²,à²³/à²?à²à³ à²°à²ìà²³/à²-à²ìà²? à²?à²ìà²®à³ à²µà³
à²-à²³/à²-à²³/à²®à²?à²³à²ìà²?à³? à²°à²ìà²«à³ à²°à³?à²¶à³ à²à²°à³ à²-à²³/à²-à²µà²"à³
à²"à³ à²"à³?à²ìà³ à²µà³ à²µà²ìà³?, à²µà³ à²-à²?à³ à²µà²ìà²?à²³à³ à²,à²?à³
à²°à²ìà²-à²µà²³/à²?à²ì à²®à²µà³ à²µà³ à²?à²°à³?à²?à³ à²-à²?à²°à²µà²³/à²?à²ìà²°à²²à³
à² à²"à³ à²µà³ à²®à²³/à²ìà²ìà²?à³?à²ìà³ à²µà³ à²µà²ìà³? à²®à²µà³ à²µà³ à²?
à²²à²"à³?à²- à²,à³ à²µà²³/à²²à²³/à²µà²ìà²?à²µà³? à²®à²µà³ à²µà³ à²,à²?à²µà³?
à²·à²µà²"à³ à²"à³ à²,à³ à²µà³?à²?à²°à²ìà²,à³ à²µà³ à²µà²ìà³?. à²µà²³/à²?à²ìà²?à²?à³
à²,à²"à³?à²µà³ à²- à²®à²µà³ à²µà³ à²®à²"à³?à²?à³?à²²à²,à²?à²³à²?à²µà²¹ à²ìà³?à²"à²?
à²ìà²ìà²" à²?à²?à³ à²µà²?à²ìà²?à³?à²?à²³à²"à³ à²"à³ à²µà²®à³ à²® à²ìà²ìà²"à²?
à²°à²ìà²-à²²à³ à²²à²ì à² à²³à²µà²ìà²ìà²,à²ìà²?à³?à²³à³ à²³à³ à²µ à²®à³?à²²à²?, à²?à²ìà³
à²?à²°à³ à²µà²®à³ à²® à²ìà³?à²¹à²ìà²? à²,à²³/à²®à²°à³ à²¥à³ à²-à²µà²"à³ à²"à³
à²,à³ à²§à²³/à²°à²ìà²,à²-à²¹à³ à²ìà³, à²®à²³/à²"à²,à²ìà²? à²-à³?à²?à²?à³ à²·à³?
à²®à²µà²"à³ à²"à³ à²¹à³?à²?à³ à²?à²ìà²,à²-à²¹à³ à²ìà³ à²®à²µà³ à²µà³ à² à²µà²°
à²ìà³?à²¹ à²®à²µà³ à²µà³ à²,à³ à²µà³ à²µà²®à³ à²µà³ à²µà²²à²ìà²" à²-à²?à³ à²?à³
? à²?à²³à²µà²³/à²ì à²®à³?à²?à³ à²?à³ à²?à³?à²-à²"à³ à²"à³ à²-à³?à²³à³?à²,à²ìà²?à³?
à²³à³ à²³à²-à²¹à³ à²ìà³.

à²?à²°à³?à²?à³ à²-à²?à²° à²?à³?à²µà²"à²¶à³?à²²à²ìà²-à²µà³ à²µ à²"à²ìà²®à³ à²® à²à³
à²°à²-à²³/à²à²µà²"à³ à²"à³ à²"à³?à²µà³ à²à³ à²°à²³/à²°à²?à²à²ìà²,à²ìà²ìà²³/à²?,
à²"à²ìà²®à³ à²® à²ìà³?à²"à²?à²ìà²ìà²" à²ìà²ìà²"à²?à²°à²ìà²-à²²à³ à²²à²ì à²"à³?à²,à²°à³
à²?à²ìà²? à²µà³ à²-à²³/à²-à²³/à²®à²µà²"à³ à²"à³ à²¹à³?à²?à³? à²,à²?à²-à³?à²?
à²ìà²,à²-à²¹à³ à²ìà³ à²?à²?à²-à³ à²ìà²"à³ à²"à³ à²à²°à²ìà²?à²£à²ìà²,à²ì.
à²-à²³/à²µ à²?à²?à³ à²µà²?à²ìà²?à³?à²?à²³à³ à²"à²ìà²®à²?à³? à²¹à³?à²?à³ à²?à³ à²,à²
?à²µà³?à²· à²®à²µà³ à²µà³ à²µà³?à²à³ à²µà²ìà²-à²"à³ à²"à³ à²µà²°à³ à²µà³
à²µà²µà³??

4. #HealthyLiving
5. #MEDA
6. #MedaFoundation
7. #NaturalFitness

Date

2026/04/12

Date Created

2024/03/17

Author

shubha

MEDA Foundation