

नमक का सेवन नियंत्रित करें:

नमक के सेवन को प्रबंधित करने के लिए प्रत्येक भोजन के लिए 1 ग्राम नमक की पॉकेट का उपयोग करें। अत्यधिक नमक शरीर में जल प्रतिधारण का कारण बन सकता है।

