

Yuav Tsum Muaj Kev Kawm Thiab Kev Noj Qab Nyob Zoo Sib Nrawg Nroos.



Lub 5 hlis ntuj yog ib lub sij hawm zoo kawg nkaus nyob rau hauv lub xeev Kas Lis Faus Nias vim tias nws muaj ntau yam txiv hmab txiv ntoo siav zom zaws thiab tej qoob loo los hlob nphau nphwv vim huab cua sov lawm. Tsis tas li xwb, lub caij no mas zoo heev rau txhua leej txhua tus tawm rooj mus ncig hom khaj ua si tom tej park. Kev noj tej khoom uas zoo rau yus lub cev thiab siv yus lub cev ua hauj lwm (exercise) kom ntau yog ib qho pab rau koj thiab koj tus me nyuam kom muaj lub siab tus, muaj cim xeeb zoo thiab coj tus xeeb ceem zoo dua rau tom tsev kawm ntawv. Daim ntawv no yog piav qhia txog kev noj tej khoom uas muaj txiaj ntsim zoo rau lub cev thiab ua hom khaj (exercise) kom tsaus. **“Lub Hlis Sau Qoob”** no yog hais txog **Txiv Pos Nphuab** (strawberries).

Kev De Thiab Tu Txiv Pos Nphuab Cia:

- Txiv pos nphuab mas yuav tsum de thaum uas siav siav lawm xwb. Tom qab de los cia mas txiv pos nphuab yuav tsis siav ntxiv lawm. Ua zoo xyuas es de lub uas liab, ntsia muaj tsos ci ci thiab lub paj qia tseem ntsuab ntsuab xwb.
- Muab cov txiv pos nphuab de tau tshiab tshiab los tso rau hauv txee txias (refrigerator) nws thiaj tsis lwj sai. Tsis txhob muab ntxuav ua ntej mam cia rau hauv txee txias (refrigerator).
- Muab dej txias maj mam ntxuav cov txiv ua ntej mam noj. Koj xav cia yav qia los tau.
- Lub txiv pos yuav qab dua yog txhob cia txias txias heev

Hom Khaj (Exercise) Kom Ntau!

- Lub 5 Hlis ntuj yog lub hli uas zeej toom neeg thoob teb chaws nthuav txog txoj kev dhia ua si hom khaj (exercise) thiab muaj kev sib twv ntau yam sports.
- Nug koj cov me nyuam seb yam ua si twg yog yam lawv nyiam tshaj es koj thiaj xyaum ua tau nrog lawv.
- Lub 5 Hlis yog lub caij zoo rau caij tsheb kauj vab mus kawm ntawv thiab mus ua hauj lwm. Nrhiav caij tsheb kauj vab nrog lwm tus ua ke
Yog koj xav paub txog kev caij tsheb kauj vab kom ntxaws ntxiv mus saib hauv internet ntawm: www.californiabikecommute.com.

Lwm Txoj Kev Noj Haus Pab Kom Muaj Kev Nyob Hauj Zas:

- Tso tej txiv hmab txiv ntoo thiab zaub cia rau tej chaw tab kev hauv txee txias (refrigerator) thiab ntawm tej txee kom koj pom, es koj thiaj nco qab muab noj.
- Muab txiv hmab txiv ntoo thiab zaub xyaw kom ntau rau tej khoom noj uas koj tus me nyuam nyiam noj. Tso txiv pos xyaw rau yogurt thiab cereal. Tso zaub xyaw rau pasta thiab pizza. Tso txiv lws suav xyaw rau sandwiches.
- Muab tej txauj txiv hmab txiv ntoo tso rau hauv freezer kom khov es thau los noj li ice cream.
- Ua tej zaub mov uas muaj txiaj ntsim zoo pab rau lub cev rau koj tus me nyuam nqa mus noj sus tom tsev kawm ntawv. Nws yog ib qho uas zoo rau lwm cov me nyuam kawm ntawv pom koj tus me nyuam noj tej zaub mov muaj txiaj ntsim pab rau lub cev.

Kev Qhia Ua Txiv Pos Nphuab Noj.

- Muab cov txiv pos chais ua tej daim tso xyaw rau cereal thiab yogurt noj.
- Muab cov txiv pos khov hauv freezer zom xyaw ice thiab kua txiv kab ntxwv los sis xyaw yogurt haus.
- Chais txiv pos nphuab ua tej daim do xyaw salad noj.
- Kev Noj txiv pos nphuab. Muab ntxuav dej kom huv ua ntej ces de lub qia ntsuab pov tsev mam noj.

Yog xav tau tswv yim ntxiv txog kev noj txiv pos nphuab ces qhib koj lub computer mus rau ntawm:

www.cachampionsforchange.net

www.calstrawberry.com.

