



CABITAANADA

Marka la cabbayo cabitaano kale oo aan ahayn biyo, waxaad laga yaabaa inaad qaadanayso sonkor iyo kaloori ka badan intaad ogtahay. Halkan waxaa ah dhowr tilmaamood oo kaa caawinaya inaad si xikmad leh u cabto.

- **Kululee biyahaaga!** Ku dar liin, qajaar, ama liin-dhanaan si aad u hesho dhadhan cusub oo dheeraad ah.
- **Yaree sonkorta ama kareemka lagu daro kafeega.** Iyadoo qaar ay cabbaan kafeega ama shaaha cad, kuwa kale waxaa laga yaabaa inay ku daraan sonkor ama kareem ka badan inta ay ogyihiin. Ka fiirso inta sonkorta iyo kareemka aad ku darayso. Dalbo qaxwo madow oo ku dar alaabo dheeraad ah keligiis. Tartiib tartiib u yaree xadiga kareemka ama sonkorta lagu daray kafeega ama shaaha si ay kaaga caawiso inuu ku lahaado dhadhan macaan yar.
- **Yaree soodhaha, cabitaanada tamarta iyo cabitaanada kale ee sonkorta leh.** Cabitaannadani waxay leeyihiin faa'iido yar oo nafaqo ah waxaana lagu shubaa sonkor iyo xitaa sodhyam. Jeclaanshaha cabitaan macaan leh oo leh xoorin? Ku beddel soodhaha soodhaha kalaabka, seltzer ama biyo caddaan ah. Waxaad xitaa ku dari kartaa ¼ c. 100% cabitaanka khudradda ee aad ugu jeceshahay soodhaha kalaabka!
- **Xaddid cabitaanka khamriga** Haddii aad doorato inaad cabto cabitaanada khamriga, tilmaamaha cuntada ee Maraykanka waxay ku talinaysaa, inta ugu badan, 1 cabitaan maalintii haweenka iyo 2 cabitaan ah maalin kasta ragga. Haddii aad qabtid cadaadis dhiig oo sarreeya ama cudurro kale oo daba-dheeraada, dhakhtarkaaga ama cunto-yaqaankaagu wuxuu kugu dhiirgelin karaa inaad isticmaasho wax ka yar qiyaasta lagu taliyey.
- **Ma dareemaysaa caajisnimo ama daal?** Isku day inaad cabto koob biyo ah si aad u xoojiso, halkii aad ka cabbi lahayd cabitaan sonkor leh ama kafeyn leh. Markaad haraadan tahay, waxaa laga yaabaa inaad u baahato sonkor iyo kafeyn dheeraad ah.
- **Biyaha ka dhig kuwo la heli karo.** Qaado dhalada biyaha ee dib loo isticmaali karo oo ka bax guriga iyadoo buuxda.