



TALOYINKA CUNTO CUNISTA BANAANKA

- **Hore ka qorshee.** FEeg buug-yaraha kahor intaadan iman makhaayadda si ay kaaga caawiso inaad doorato cunto caafimaad leh. Ma dareemi doontid cadaadis marka ay tahay waqtigii aad dalban lahayd midkood!
- **Raadi xulashooyinka caafimaadka badan** Makhaayadaha intooda badani waxay ku dhejin doonaan sawiro ama calaamado noocyadooda caafimaadka leh. Ka raadi xulashooyinkan buug-yaraha ama weydii mudalabkaaga.
- **Qabo rootiga.** Haddii maqaayadu bixiso cunto-cunto bilaash ah (jibis iyo salsa, rooti, iwm.), u sheeg mudalabka inaad rabin. Tani waxay ka hortagtaa cunno la'aanta iyo ku darista kalooriyada dheeraadka ah.
- **Kala reebo kalabar cuntadaada hadhow.** Makhaayadaha intooda badani waxay bixiyaan qaybo deeqsinimo ah waxaana badanaa loo qaybin karaa laba cunto. Weydiiso mudalabka inuu safaari ka dhigo kala badh cuntadaada kahor inta aanay miiska keenin. Weli ma gaajaysan tahay? Dalbo saladh leh saa'id khafiif ah.
- **Ku dedaal biyaha** Cabidda biyo ee beddelka fursadaha kale maaha oo kaliya inay ka jaban yihiin, laakiin sidoo kale waa doorasho caafimaad badan. Ma u baahan tahay dhadhan yar? Ku dar liin cusub.
- **Yaree milixda.** Weydiiso in cuntadaada lagu diyaariyo iyada oo aan lahayn milix si aad u doorato milix yar oo had iyo jeer iska ilaali inaad ku darto milix dheeraad ah miiska. Ka raadi calaamadaha hubinta wadnaha ee liiska cuntooyinka caafimaadka wadnaha ee la ansixiyay.
- **Ka dooro liiska shayada duban, la kariyey, shiilan, ama la dubay ee liiska.** Halkii aad ka dooran lahayd shay'ada kiriimka leh, la qalajiyay, rootida, ama shay'ada subagga leh ee ku jira liiska, kuwaas oo ay u badan tahay inay ku badan yihiin kalooriyada, barruurta iyo milixda. Ha ka baqin inaad codsato shayga in la dubo, intii la qalajin lahaa xataa haddii taasi ay tahay waxa liiska ku jira. Isku beddelkan dahsoon ee saxanka ayaa samayn kara farqi weyn. Had iyo jeer waxaad ku beddelan kartaa dhinac ka caafimaad badan, ama gebi ahaanba waad iska deyn kartaa dhinacyada shay'ada dheeraadka ah.
- **Iska jir saladhka.** Iyadoo inta badan saladhku keligood bixiyaan noocyo kala duwan oo ah soosaar cusub iyo borotiinno caato ah, suugada dheeraadka ah iyo waxyaabaha lagu daro waxay u rogi karaan ikhtiyaarkaas caafimaadka qaba mid ka mid ah doorashooyinka ugu xun ee liiska. Had iyo jeer weydiiso waxyaabaha dheeraadka ah ee saladhka oo kaga tag dhinaca weelka. Haddii aad fargeetada geliso saladhka kahor intaadan qaadin waxa ku jira, waxaad weli helaysaa dhadhanka adigoo yareynaya kalooriyada lagu daray. Ka dooro juuska ku salaysan khalka marka loo eego kareemka iyo subaga yar ama milixda yar marka ay suurtoagal tahay.