

প্রস্তুত হন, ছিঁরা হন, শুরু করুন Ready, Set, Go!

5

প্রতিদিন অন্ততঃ 5টি ফল ও
সবজি খান

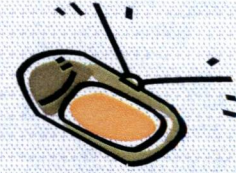
Eat at least 5 fruits and
vegetables a day



2

পরীক্ষার সময় কমিয়ে দিনে 2 ঘন্টা করুন

Limit screen time to 2 hours a day



1

প্রতি দিন অন্ততঃ 1 ঘন্টা ব্যায়াম করুন

Get at least 1 hour of exercise a day



0

কোন সাধারণ সোডা বা জুস নয়

No regular soda or juices

