



Every Day!



ញ៉ាំផ្លែឈើនិងបន្លែឲ្យបានយ៉ាងហោចប្រាំមុខ ក្នុងមួយថ្ងៃ ។



កំណត់ការប្រើកុំព្យូទ័រ (ដែលមិនទាក់ទងនឹងការរៀនសូត្រ) និងមើលទូរទស្សន៍ ត្រឹមពីរម៉ោងចុះ ក្នុងមួយថ្ងៃ ។



ចូរធ្វើលំហាត់ប្រាណបញ្ចេញកំលាំងកាយ ឲ្យបានមួយម៉ោងឡើង ។ ក្នុងមួយថ្ងៃ



កាត់បន្ថយការញ៉ាំជាតិស្ករ ។ ញ៉ាំទឹកនិងទឹកដោះគោ ដែលមានជាតិខ្លាញ់តិច ជំនួសស្ករនិងកេសដូ៖ ដែលមានជាតិស្ករច្រើន ។



www.lets-go.org

This message is brought to you by the Founding Partners of Let's Go!:

Anthem Blue Cross and Blue Shield Foundation, Hannaford Bros. Co., Maine Medical Center, MaineHealth, TD Charitable Foundation, United Way of Greater Portland, and Unum. This message is also funded in part by Harvard Pilgrim Health Care Foundation, The Mattina R. Proctor Foundation and The Barbara Bush Children's Hospital at Maine Medical Center.