

ជួយខ្លួនឯងដើម្បីបន្ថយការឈឺចាប់ក្នុងពេលឈឺពោះសម្រាល

# ស្ថានភាព និងចលនា





# ស្ថានភាព និងចលនា

- អង្គុយឱ្យត្រង់ និងធ្វើចលនាអំឡុងពេលឈឺពោះសម្រាលអាចបន្ថយការឈឺចាប់ និងជួយឱ្យទារកចុះចូលក្នុងអាងត្រកាក
- ម្តាយគួរតែជ្រើសរើសស្ថានភាពណាដែលខ្លួនគិតថាមានជាសុខភាព
- អ្នកអាចដើរ ឈរ អង្គុយ រាំ



Co-funded by the Erasmus+ Programme of the European Union



The European Commission's support for the production of this publication does not constitute an endorsement of the contents, which reflect the views only of the authors, and the Commission cannot be held responsible for any use which may be made of the information contained therein.

