



अंतर्राष्ट्रीय योग दिवस



क्या आप जानते हैं?

- एक अध्ययन के अनुसार, योग पीसीओएस के उपचार में मददगार साबित हुआ है।
- मेटाबॉलिज्म को बेहतर करता है।
 - वजन को नियंत्रित करने में मदद करता है।
 - मानसिक और शारीरिक रूप से स्वस्थ बनाता है।

केन्द्रीय रेल विद्युतीकरण प्रयागराज



अंतर्राष्ट्रीय योग दिवस



क्या आप जानते हैं?

- एक अध्ययन के अनुसार, योग पीसीओए के उपचार में मददगार साबित हुआ है।
- मेटाबॉलिज्म को बेहतर करता है।
 - वजन को नियंत्रित करने में मदद करता है।
 - मानसिक और शारीरिक रूप से स्वस्थ बनाता है।
- केंद्रीय रेल विद्युतीकरण प्रयागराज





















