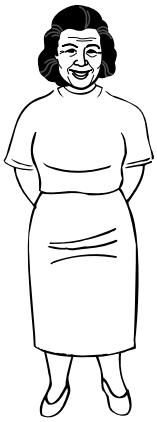
Mga Kinagawian ni Lola at Kanyang Timbang

Kumain ng mga malalaking takal.

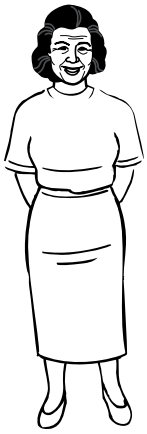
Hindi pagiging aktibong pisikal.



Madadagdagan ang timbang.

Kumain ng mga katamtaman na laki na takal.

Pagiging aktibong pisikal sa nakararaming mga araw.



Mananatili ang timbang.

Kumain ng mga maliliit na takal.

Pagiging aktibong pisikal sa nakararaming mga araw.

Mababawasan ang timbang.