

Healthy Habits

50 Daily Use English Sentences with Hindi Meaning

#	English	Hindi / हिंदी
1	Always wash your hands before eating.	खाना खाने से पहले हमेशा हाथ धोओ। (Khana khane se pehle hamesha haath dhoo.)
2	Use soap and water, wash for twenty seconds.	साबुन और पानी से बीस सेकंड तक धोओ। (Sabun aur paani se bees second tak dhoo.)
3	Did you brush your teeth this morning?	क्या तुमने आज सुबह दाँत ब्रश किए? (Kya tumne aaj subah daant brush kiye?)
4	Take a bath every day, even in winter.	हर दिन नहाओ, सर्दियों में भी। (Har din nahao, sardiyan mein bhi.)
5	Keep your nails short and clean.	अपने नाखून छोटे और साफ़ रखो। (Apne naakhun chhote aur saaf rakho.)
6	Cover your mouth when you cough or sneeze.	खाँसते या छींकते समय मुँह ढक लो। (Khaanste ya chheenkte samay munh dhak lo.)
7	Don't touch your face with dirty hands.	गंदे हाथों से अपना चेहरा मत छुओ। (Gande haathon se apna chehra mat chhuo.)
8	Wash your hands after using the toilet.	टॉयलेट इस्तेमाल करने के बाद हाथ धोओ। (Toilet istemaal karne ke baad haath dhoo.)
9	Keep your room clean and tidy.	अपना कमरा साफ़ और व्यवस्थित रखो। (Apna kamra saaf aur vyavasthit rakho.)
10	Change your clothes after playing outside.	बाहर खेलकर आने के बाद कपड़े बदलो। (Bahar khelkar aane ke baad kapde badlo.)
11	Eat your vegetables, they make you strong!	सब्जियाँ खाओ, ये तुम्हें मज़बूत बनाती हैं! (Sabziyan khao, ye tumhein mazboot banati hain!)
12	You should drink at least eight glasses of water daily.	तुम्हें रोज़ कम से कम आठ गिलास पानी पीना चाहिए। (Tumhein roz kam se kam aath gilaas paani peena chahiye.)

English1to5.com — Healthy Habits (contd.)

#	English	Hindi / हिंदी
13	Don't skip breakfast, it's the most important meal.	नाश्ता मत छोड़ो, यह सबसे ज़रूरी भोजन है। (Naashta mat chhodo, yeh sabse zaroori bhojan hai.)
14	Eat fruits every day — apple, banana, orange.	हर दिन फल खाओ — सेब, केला, संतरा। (Har din phal khao — seb, kela, santra.)
15	Too much junk food is bad for your health.	बहुत ज़्यादा जंक फूड सेहत के लिए ख़राब है। (Bahut zyada junk food sehat ke liye kharab hai.)
16	Drink milk every day for strong bones and teeth.	मज़बूत हड्डियों और दाँतों के लिए रोज़ दूध पियो। (Mazboot haddiyon aur daanton ke liye roz doodh piyo.)
17	Don't eat too many sweets, they cause cavities.	बहुत ज़्यादा मिठाई मत खाओ, दाँतों में कैविटी होती है। (Bahut zyada mithaai mat khao, daanton mein cavity hoti hai.)
18	Green vegetables like palak and broccoli are very healthy.	पालक और ब्रोकली जैसी हरी सब्ज़ियाँ बहुत सेहतमंद हैं। (Palak aur broccoli jaisi hari sabziyan bahut sehatmand hain.)
19	Eat dal and roti, they give you protein and energy.	दाल और रोटी खाओ, ये प्रोटीन और ऊर्जा देती हैं। (Dal aur roti khao, ye protein aur oorja deti hain.)
20	Always wash fruits and vegetables before eating.	फल और सब्ज़ियाँ खाने से पहले हमेशा धोओ। (Phal aur sabziyan khane se pehle hamesha dhoo.)
21	Let's go for a walk in the park!	चलो पार्क में टहलने चलते हैं! (Chalo park mein tehalne chalte hain!)
22	You should play outside for at least one hour daily.	तुम्हें रोज़ कम से कम एक घंटा बाहर खेलना चाहिए। (Tumhein roz kam se kam ek ghanta bahar khelna chahiye.)
23	Cycling is great exercise and very fun!	साइकिल चलाना बेहतरीन व्यायाम है और मज़ेदार भी! (Cycle chalaana behatareen vyaayaam hai aur mazedaar bhi!)
24	Don't sit in front of the screen all day.	सारा दिन स्क्रीन के सामने मत बैठो। (Saara din screen ke saamne mat baitho.)
25	Stretching in the morning makes you feel fresh.	सुबह स्ट्रेचिंग करने से तरोताज़ा लगता है। (Subah stretching karne se)

tarotaaza lagta hai.)

26	Swimming is the best exercise for the whole body.	तैराकी पूरे शरीर के लिए सबसे अच्छा व्यायाम है। (Tairaaki poore shareer ke liye sabse achha vyaayaam hai.)
27	Let's do some yoga together — it helps you focus.	चलो साथ में योग करते हैं — यह ध्यान लगाने में मदद करता है। (Chalo saath mein yoga karte hain — yeh dhyaan lagane mein madad karta hai.)
28	Running and playing makes your heart strong.	दौड़ना और खेलना दिल को मज़बूत बनाता है। (Daudna aur khelna dil ko mazboot banata hai.)
29	Take the stairs instead of the lift.	लिफ्ट की जगह सीढ़ियाँ इस्तेमाल करो। (Lift ki jagah seedhiyan istemaal karo.)
30	Dancing is also a fun way to exercise!	डॉंस भी व्यायाम का एक मज़ेदार तरीका है! (Dance bhi vyaayaam ka ek mazedaar tareeqa hai!)
31	You should sleep for at least eight hours every night.	तुम्हें हर रात कम से कम आठ घंटे सोना चाहिए। (Tumhein har raat kam se kam aath ghante sona chahiye.)
32	Go to bed at the same time every night.	हर रात एक ही समय पर सो जाओ। (Har raat ek hi samay par so jao.)
33	Don't use your phone before sleeping.	सोने से पहले फ़ोन का इस्तेमाल मत करो। (Sone se pehle phone ka istemaal mat karo.)
34	Reading a book before bed helps you sleep better.	सोने से पहले किताब पढ़ने से अच्छी नींद आती है। (Sone se pehle kitaab padhne se achhi neend aati hai.)
35	Wake up early in the morning, it's a good habit.	सुबह जल्दी उठो, यह अच्छी आदत है। (Subah jaldi utho, yeh achhi aadat hai.)
36	Take a short nap in the afternoon if you're tired.	अगर थके हो तो दोपहर में थोड़ी देर सो लो। (Agar thake ho toh dopahar mein thodi der so lo.)
37	A good night's sleep helps your brain work better.	अच्छी नींद से दिमाग बेहतर काम करता है। (Achhi neend se dimaag behtar kaam karta hai.)
38	Don't drink tea or coffee at night.	रात को चाय या कॉफ़ी मत पियो। (Raat ko chai ya coffee mat piyo.)
39	Keep your bedroom dark and quiet for better sleep.	बेहतर नींद के लिए कमरा अँधेरा और शांत रखो। (Behtar neend ke liye)

kamra andhera aur shaant rakho.)

40	Sleeping late is bad for your health and studies.	देर से सोना सेहत और पढ़ाई दोनों के लिए खराब है। (Der se sona sehat aur padhai donon ke liye kharab hai.)
41	Sitting straight is good for your back.	सीधा बैठना पीठ के लिए अच्छा है। (Seedha baithna peeth ke liye achha hai.)
42	Don't skip meals, eat three proper meals a day.	खाना मत छोड़ो, दिन में तीन बार ठीक से खाओ। (Khana mat chhodo, din mein teen baar theek se khao.)
43	Spending time in nature is good for your mind.	प्रकृति में समय बिताना मन के लिए अच्छा है। (Prakriti mein samay bitaana man ke liye achha hai.)
44	Laughing is the best medicine!	हँसना सबसे अच्छी दवा है! (Hansna sabse achhi dawa hai!)
45	Drink warm water in the morning, it helps digestion.	सुबह गुनगुना पानी पीना पाचन में मदद करता है। (Subah gunguna paani peena paachan mein madad karta hai.)
46	Don't share your water bottle or towel with others.	अपनी पानी की बोतल या तौलिया दूसरों से शेयर मत करो। (Apni paani ki bottle ya tauliya doosron se share mat karo.)
47	Wear clean clothes and polish your shoes.	साफ़ कपड़े पहनो और जूते पॉलिश करो। (Saaf kapde pahno aur jooto polish karo.)
48	A healthy body has a healthy mind!	स्वस्थ शरीर में स्वस्थ मन रहता है! (Swasth shareer mein swasth man rehta hai!)
49	Prevention is better than cure.	इलाज से बेहतर है बचाव! (Ilaj se behtar hai bachaav!)
50	Take care of your health — it's your greatest treasure!	अपनी सेहत का ख्याल रखो — यह सबसे बड़ा खज़ाना है! (Apni sehat ka khyaal rakho — yeh sabse bada khazaana hai!)