

ફીટનેશ પ્રતિજ્ઞા

આથી અમો સૌ ભારતના નાગરીકો પ્રતિજ્ઞા લઈએ છીએ કે, ફીટ ઈન્ડીયા મુવમેન્ટ અંતર્ગત અમો તન અને મનથી સ્વસ્થ રહેવાના તમામ પ્રયત્નો કરીશું. રોજ સવારે વહેલા ઉઠીશું, નિયમિત ધ્યાન, યોગ, પ્રાણાયામ અને કસરત કરીશું. રોજ પૌષ્ટિક ખોરાક અને સ્વચ્છ પાણી પીવાની આદત પાડીશું. હું પ્રતિજ્ઞા લઉં છું કે મારી જાતને સ્વસ્થ રાખીશ અને અન્યને સ્વસ્થ રહેવાની

પ્રેરણા આપીશ.