



## Health Navigator New Zealand

### Video transcript:

### Akono'anga i tō'ou Kōpapa (Tu'anga 3)

### [Looking after your wairua (part 3)]

0:00

Ko te kaikai kapiti katoa tetai ravenga meitaki.

0:05

E meitaki anake teia no te kopapa e no te vaerua.

0:09

I runga I te ngai kaikai'anga, tetai ngai reka I te puka.

0:13

I te tuātau tunu kai tikai

0:16

te taime akateateamamao'anga o te kai,

0:18

I te taime e angaanga kapiti ara te kātoatoa I roto I te pia kaikai,

0:23

tetai taime pumaana roa atu no te turanga manakonako'anga o tetai tangata.

0:30

Ko tetai angaanga meitaki koia ko te raverave atu'anga I tetai au angaanga rangaranga.

0:35

No reira ko te korowai, me kore te tuitui'anga I te harakeke,

0:43

e tetai ua atu angaanga ka inangaro atu rai koe I te raverave atu