نصائح ذهبية لجسم سليم



- الخلل بالوجبات، يجب ألا تلغي وجبة أو تخل بمواعيدها، لأن الوجبات الثلاثة الرئيسية والوجبات الخفيفة كلها ضرورية للجسم.

- شرب المياه، لا تستخف بأهمية المياه للجسم، وضرورة شربه بكميات محدودة وكافية بناء على ما يحتاج إليه الجسم.

- البروتين الخالي من الدهون، يعتبر البروتين واقياً أساسياً من أمراض القلب بمختلف أنواعها.

- الحبوب الكاملة، تحتوي على الفيتامينات والحديد الضروري للحفاظ على صحة الجسم والعقل.

- الخضروات والفواكه، الألياف ضرورية لصحة الجهاز الهضمي والنشاط في الجسم فأكثر من تناولها.

- التمارين، التمارين الرياضية تساعد الجسم على امتصاص الفيتامينات والفوائد المختلفة التي

تقدمها الأغذية.