

## 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

