

النصيحة الرابعة

كُل جيداً

ما أتناوله يغيّر ما أشعرُ به:

- يعطيني طاقة
- يساعدني على النوم
- يساعدني على التركيز
- يشعرنني بالتحسن

لأشعر أفضل يجب أن أكل

- العديد من الخضار والفواكه المتنوعة
- الخبز والمعجنات
- الحبوب والعدس والمكسرات
- الألبان والأجبان
- الزيتون والزعتر
- السمك الطازج أو المعلب

أجسادنا هي حدائقنا وإرادتنا هي بساتين خاصة بنا

النصيحة الرابعة كُل جيداً

أنا في العادة أتناول...

الفتور
الغداء
العشاء



أستطيع أن أُبدل بعض الأشياء التي أتناولها الى
خيارات صحية

ما هي الأشياء التي تساعدني أن أتناول الطعام في
الأوقات الصعبة؟