

مرحلة المراهقة تعد فترة حاسمة في حياة الفرد، حيث يتشكل فيها الكثير من العادات والسلوكيات التي تؤثر على الصحة الجسدية والنفسية في المستقبل. تبني عادات صحية خلال المراهقة يساعد في الوقاية من الأمراض المزمنة ويضع أساساً لمستقبل صحي ومستقر.