

الطعام الصحي، الغني بالمعادن والفيتامينات، والرياضة الصحية (ليست الضارة) والعمل الجاد، كلها عناصر أساسية للحفاظ على الصحة الجيدة. الرياضة ليست مجرد وسيلة للحصول على جسم مثالي، بل لضمان صحة جيدة وطويلة الأمد وتحقيق الإنجازات.