

يشير نمط الحياة الصحي إلى السلوكيات والعادات التي تساهم في الحفاظ على صحة الفرد ورفاهيته. 1: تناول الغذاء الصحي يعزز الصحة العامة، ويمد الجسم بالطاقة ويحسن التركيز، ويحسن المزاج والصحة العقلية، ويساعد في الحفاظ على وزن صحي. ممارسة النشاط البدني: ينصح بممارسة الرياضة بانتظام للحفاظ على لياقة بدنية جيدة، وتحسين قدرة القلب والجهاز التنفسي. النوم الجيد: يجب الحرص على الحصول على قسط كافٍ من النوم الجيد للحفاظ على صحة الجسم والعقل وتجنب مشاكل النوم المزمنة. إن اتباع نمط حياة صحي أمر مهم للحفاظ على صحة جيدة والوقاية من الأمراض.