

ب. كيف يمكننا التعامل مع التوتر؟ دعونا نتحدث عن ثلاثة أشياء كبيرة يمكن أن تساعدنا على البقاء بصحة جيدة: تناول الطعام بشكل جيد، تساعد هذه الأطعمة أجسامنا على العمل بشكل صحيح وتبقينا أقوىاء. يعد العثور على طرق ممتعة للتنقل كل يوم أمراً أساسياً للبقاء بصحة جيدة. لذا من المهم إيجاد طرق للتعامل معه.