

مرحباً علي! أتمنى أن تكون بخير. هل يمكن مساعدتك وتقديم بعض النصائح لتحسين صحتك. حاول تناول وجبات متوازنة تحتوي على الفواكه والخضروات والبروتينات الصحية. قلل من تناول الوجبات السريعة والمأكولات الغنية بالدهون والسكريات. ستساعدك هذه العادة الصحية على زيادة مستوى الطاقة وتعزيز لياقتك البدنية. أتمنى أن تكون هذه النصائح مفيدة لك. إذا كان لديك أي أسئلة أو تحتاج إلى مزيد من المعلومات،