تُعدّ التغذية المتوازنة ركيزة أساسية لصحة الإنسان، خاصةً في الشباب، لتوفير الطاقة والنشاط. وتُكملها ممارسة الرياضة لبناء جسم سليم، مما يعزز الصحة العامة، كما يُشير المثل القائل: "العقل السليم في الجسم السليم".

lakhasly.com © تم تلخيص النص بواسطة موقع لخصلي