

للحفاظ على صحتي اتبع عادات غذائية وسلوكية مفيدة واحرص على تناول وجباتي في اوقات منتظمة واجتنب الافراط في تناول الطعام المطبوخ بالتوم كما ازيد من استهلاك اغذية الغنية بالبيتاكاروتين مثل الجزر والبطاطا الحلوة وامتنع عن اضافة الملح الى الطعام بالاضافة الى ذلك اشرب الماء طوال اليوم للحفاظ على ترطيب الجسم وامارس الرياضة بانتظام للحفاظ على لياقتي كذلك افضل صعود الدرج بدلا من المصعد لتعزيز نقاطي البدني واحرص على تناول الخضار والفواكه بكثره لما لها من فوائد عظيمة لصحة الجسم والاسنان بهد الهادات البسيطة احافظ على صحتي وامتع بحياة نشيطة وسليمه