

قابلت صديقتي العام الماضي وكانت غير سعيدة بحياتها فطلبت مني أن أعطيها بعض النصائح لتعيش حياة صحية ومتوازنة فأعطيها بعض النصائح ومنها الابتعاد عن الأفكار السلبية ووضع الأهداف ووضع خطة لتحقيقها وتناول طعام صحي ومتوازن والمشي لمدة نصف ساعة وقراءة الكتب قابلتها بالأمس وكانت سعيدة لأن النصائح ساعدتها على عيش حياة صحية ومتوازنة