

ان النجاز الرّاضّ والتغذّة الصّحّة أمران مرتبطان بعضهما البعض ، فال تكفّ التمارن الرّاضّة لوحدها لتحمك النتائج المرجوه ،  
، وال تكفّ التغذّة لوحدها لتحمك النجاز المطلوب. وهنان العدّد من الرّاضنّ الذنّ ملكون المواهب الفذة