

حياة صحية

ماذا تفعل لتتمتع
بصحة جيدة





الحياة الصحية
تعني التأكد من
حفاظك على
بدنك وذهنك
بحالة جيدة.
تناول غذاء
متوازن
يساعدك على
الشعور بأنك في
أفضل حال.

تحتاج إلى أطعمة
متنوعة بكميات
صحيحة.
تحتاج إلى النشويات،
والفواكه،
والخضراوات،
والبروتين، والألبان،
والدهون.
تعتمد احتياجاتك
على مقدار
ممارستك للتمارين،
أو إذا أنت مريض،
أو على سبيل
المثال: وجود حمل
للسيدات.



يُعد شرب قدر كاف من الماء
أمر بالغ الأهمية. كل ما يحتاجه
الأشخاص هو شرب ماء نظيف.



تُعد ممارسة التمارين بالغة الأهمية؛ فهي تساعد
على أن تصبح أقوى جسدياً وذهنياً.

التطعيمات ستمنع العدوى.
يجب أن تتحدث إلى طبيبك عن التطعيمات
التي قد تحتاجها.



لمزيد من المعلومات يُرجى زيارة

www.nhs.uk/live-well/eat-well/
www.doctorsoftheworld.org.uk/



إنتاج

