



# ٨ خطوات نحو نمط حياة صحي

تناول ٥ مجموعات غذائية يوميا:  
الحبوب الكاملة، البقوليات، الخضروات، الفواكه، المكسرات والبذور.



تناول ٧-٨ حصص أو أكثر من الفواكه والخضروات يوميا:  
تنوع الألوان: الأحمر، البرتقالي، الأصفر، الأخضر، الأبيض والليلكي.



تناول وجبة واحدة على الأقل يوميا تحتوي على البقوليات: الحمص، الفاصوليا، العدس، البقول، البازلاء، فول الصويا ومنتجاته (مثل التوفو).



تقليل استهلاك الأطعمة المصنعة: كالوجبات الخفيفة، الحلويات، المشروبات السكرية واللحوم المصنعة.



شرب الماء بدلا من العصائر المحتوية على السكر أو المحليات الأخرى.



الحصول على قسط كافٍ من النوم في بيئة هادئة ومظلمة وفي وقت مبكر.



ممارسة النشاط البدني بمستوى متوسط إلى عالٍ لمدة ٣٠ دقيقة على الأقل يوميا.



الامتناع عن جميع أنواع التدخين (السجائر العادية، الإلكترونية، الشيشة). فالتدخين ضار بأي كمية حتى عند التعرض السلبي له بالقرب من شخص مدخن.

