

العادات الغذائية وتأثيرها في المظهر

لا	نعم	البنود
		1. أتناول نصف لتر أو أكثر من الحليب يومياً.
		2- أتناول اللحم والسّمك والدجاج وبدائلهما بالحصص الملائمة في وجبة الغداء .
		3- أتناول ما لا يقل عن 25غراماً من الجبن في الصباح والمساء.
		4- أتناول بيضة في وجبة الفطور أو العشاء بمعدل 5 بيضات في الأسبوع.
		5- أتناول خضراوات طليخة أو مطبوخة يومياً.
		6- أتناول فاكهة تحتوي على فيتامين ب – ج كالبرتقال أو الجريب فروت يومياً.
		7- أتناول نوعاً من الزيوت الصحية كزيت الزيتون أو زيت السمك بمعدل ملعقة يومياً.
		8- اشرب ما يقرب عشرة أكواب من الماء .
		9- أتناول وجبة فطور متوازنة .
		10- أنام بمعدل من 8-10 ساعات .