

حدد من القائمة المعلومات التي تساعد على التخلص من زيادة الوزن



- 1- الإكثار من تناول الوجبات السريعة .
- 2- تناول الكثير من الخضروات و الفواكه الطازجة.
- 4- شرب الكثير من الماء والعصائر الطازجة .
- 5- الجلوس أمام شاشة الحاسوب للألعاب الالكترونية.
- 6- ممارسة الرياضة كل يوم .
- 6- تناول السكريات والحلويات والأطعمة التي تحتوي على الدهون .
- 7- تجنب التوتر والحالة النفسية السيئة .
- 8- النوم متأخرًا والسهر طوال الليل .



1-4



5-7



8-10