

قررت أن أغير من نفسي

قررت أن أشرب الكثير من المياه يوميا

هذا ما يمكنني عمله

- تناول المياه بدلا من المشروبات المحلاة مرة واحد يوميا.
- تناول الفاكهة الطازجة الغنية بالمياه عند شعوري بارتفاع الحرارة كالتوت، البطيخ، البرتقال و التفاح.
- تناول زجاجة كاملة من المياه قبل مشاركتي في الحدث (الفعالية).
- تناول زجاجة كاملة من المياه بعد مشاركتي في الحدث (الفعالية).
- تناول كوب من المياه قبل تناول كل وجبة من الطعام.



بطاقة الصحة الشخصية

اليوم قمنا بقياس عنصرين سيخبرانك بأشياء هامة عن صحتك
ما مدى قوة عظامك؟ (BMD)
ما هي نسبة الشحوم في جسدك؟ (BMI)

قياسات (BMD) في جسدك
عظامك بحالة صحية جيدة.

ربما ليست عظامك بحالة جيدة.

أبرز هذه البطاقة لطبيبك و أطلب
منه المساعدة على تقوية عظامك.

قياسات (BMI) في جسدك
وزنك مثالي بالنسبة إلى طولك.

ربما تحتاج إلى إنقاص وزنك قليلا
حتى تتحسن صحتك.

مقدار الزيادة في وزنك ربما يعوق
تقدمك في رياضتك المفضلة. أبرز
هذه البطاقة لطبيبك حتى يساعدك على
إنقاص وزنك. أبرز هذه البطاقة لطبيبك
و اطلب منه مساعدتك على إنقاص
وزنك.