

اخترت ان اتغير

قررت ان أضبط ضغط دي

هذه قائمة يمكنني الاختيار منها:

- تناول الفواكه والخضروات بدلا من الوجبات السريعة والمأكولات غير الصحية.
- تناول كميات أكثر من الحبوب
- شرب حليب قليل الدسم أو تناول زبادي قليل الدسم
- تناول الطعام دون إضافة أي كميات زائدة من الملح
- ممارسة الرياضة 30 دقيقة يوميا

Special Olympics
Health Promotion



Food images © 2006 Silverlining Multimedia. Used with permission. © Rafer | Dreamstime.com - Plain French Style Yogurt Photo

اخترت ان اتغير

قررت ان أضبط ضغط دي

هذه قائمة يمكنني الاختيار منها:

- تناول الفواكه والخضروات بدلا من الوجبات السريعة والمأكولات غير الصحية.
- تناول كميات أكثر من الحبوب
- شرب حليب قليل الدسم أو تناول زبادي قليل الدسم
- تناول الطعام دون إضافة أي كميات زائدة من الملح
- ممارسة الرياضة 30 دقيقة يوميا

Special Olympics
Health Promotion



Food images © 2006 Silverlining Multimedia. Used with permission. © Rafer | Dreamstime.com - Plain French Style Yogurt Photo

اخترت ان اتغير

قررت ان أضبط ضغط دي

هذه قائمة يمكنني الاختيار منها:

- تناول الفواكه والخضروات بدلا من الوجبات السريعة والمأكولات غير الصحية.
- تناول كميات أكثر من الحبوب
- شرب حليب قليل الدسم أو تناول زبادي قليل الدسم
- تناول الطعام دون إضافة أي كميات زائدة من الملح
- ممارسة الرياضة 30 دقيقة يوميا

Special Olympics
Health Promotion



Food images © 2006 Silverlining Multimedia. Used with permission. © Rafer | Dreamstime.com - Plain French Style Yogurt Photo

اخترت ان اتغير

قررت ان أضبط ضغط دي

هذه قائمة يمكنني الاختيار منها:

- تناول الفواكه والخضروات بدلا من الوجبات السريعة والمأكولات غير الصحية.
- تناول كميات أكثر من الحبوب
- شرب حليب قليل الدسم أو تناول زبادي قليل الدسم
- تناول الطعام دون إضافة أي كميات زائدة من الملح
- ممارسة الرياضة 30 دقيقة يوميا

Special Olympics
Health Promotion



Food images © 2006 Silverlining Multimedia. Used with permission. © Rafer | Dreamstime.com - Plain French Style Yogurt Photo