



تغذيتنا الصحية

إرشادات لتحسين عاداتك الصحية

تناول طعامًا صحيًا ومتنوعًا ومتوازنًا، وفقًا لنشاطك البدني وعمرك وطولك. مارس الرياضة بانتظام وتجنب الحميات الغذائية.



لا تتحدث بالسوء عن المظهر الجسدي للآخرين.



لا تُقارن نفسك بالآخرين. أنت شخص فريد.



لا تدع وسائل التواصل الاجتماعي تُؤثر عليك، فليس كل ما تراه حقيقيًا.



لا تستخدم الطعام كمكافأة أو عقاب لتشعر بالتحسن.



فكر في مفهوم الجمال بالنسبة لك ولا تنقاد وراء آراء الآخرين. كن صاحب تفكير نقدي.



أحب نفسك كما أنت واعتني بها. قيمتك أكبر بكثير من هيئة جسمك.



إذا كان لديك شك في أن علاقتك بالطعام غير صحية، أو تعرف شخصًا يعاني من ذلك، تحدث مع أشخاص تثق بهم.

