لا تنسَ تناول وجبة صحية خفيفة خلال النهار تمدك بالطاقة ..

تناول طبق من الفاكهه والخضار الطازجة .. فهي مليئة بالفيتامينات والمعادن ..التي تقوي مناعة جسمك.

واستخدم الزبادي الطازج غموسا منعشا معها.. فهو مليء بالكالسيوم والبروتينات التي تبني عظامك وعضلاتك.

تناول الفاكهة المجففة فهي مليئة بالسكريات التي تمدك بالطاقة
والمكسرات فهي مليئة بالمعادن التي تقي جسمك من الأمراض وتزيد من نشاطك البدني والذهني.