

النظام الصحي
advice show : healthy eating

B = أنت تعلم يا بام أنه التاج مسعر لن الآن لا يوجد لديهم وقت ليخططون ماذا يأكلون
P = هذا صحيح بسبب الأكل الصحي يعطيك حياة وسعادة طويلة، وهنا بعض النصائح التي تجعلنا نفكر

بجراحة وجباتنا .

B = أولاً كل فواكه كثيرة وخضروات لماذا؟ لأنها مصدر جيد للمعادن والفيتامينات
P = وهي مصادر للألياف أيضاً ويوجد بها سعرات ودهون قليلة وتناولها يحميك من سرطان

لذلك ضع تقاح وعوز في حقيبتك، ومعها بعض الجوز كوجبة خفيفة واترك بطاطس الشيبس .
B = والفواكه فيها حلا عظيم ولا تحتاج إلى السكريات والمشروبات والبسكوت والاكس والكلويات
P = الشيء الثاني = سكر زيادة في وجباتك يوصلك إلى مشاكل مثل زيادة الوزن وتسوس الأسنان .

B = وهذا مرض السكري وهذا حقيقياً
P = الشيء الثالث لازم تنقص من الدهون في وجباتك .

B = نعم صحيح نقلل من الدهون في وجباتنا الغذائية وهذا جيد للجميع .
P = وهذا يجعلنا نخفف من أوزاننا .

B = أو على الأقل حانز بدين في الوزن .
P = وهذا يخفف فرصة تعرضنا لمرض القلب والسرطان

B = أقطع لها نياً الهبرجر
P = وأقطع الشيبس لأنه مليء بالدهون

B = والملاح أيضاً .
P = زي الأرز والقمح البني اللون

B = نعم وهي أفضل من التوست الأبيض والأرز الأبيض
P = لا تشرب قهوة كثير (معصية والله لا شرب) القهوة تجعلك مستفز وتقعده صاحي طول الليل وتأثر على قلبك

الوجوه