

# كل يوم مهم!

## نصائح لنمط حياة صحية

### النوم بما فيه الكفاية

ما لا يقل عن 7-8 ساعات

### شرب ما يكفي من السوائل

ما لا يقل عن 2 لتر يومياً

### افعل شيئاً جيداً لنفسك

تدليل النفس بمساج أو حمام دافئ أو ساونا مرة واحدة في الأسبوع

### السيطرة على التوتر

تغيير المواقف العصيبة في الحياة اليومية. تعلم أساليب الاسترخاء مثل التدريب الذاتي أو اليقظة الذهنية أو استرخاء العضلات التدريجي.

### تناول الطعام الصحي

5 حصص من الفواكه والخضروات المتنوعة، ومنتجات الحبوب الكاملة، والزيوت عالية الجودة مثل زيت الزيتون وزيت بذر الكتان، والأسماك 1-2 مرة في الأسبوع، والقليل من السكر والمنتجات الصحية واللحوم.

### التمرين بانتظام

ممارسة التمارين الرياضية المعتدلة لمدة 30 دقيقة على الأقل يومياً، مثل المشي. ممارسة تمارين التحمل لمدة 30 دقيقة مرتين في الأسبوع مثل المشي والسباحة والتزلج وركوب الدراجة.

### الاهتمام بالنظافة

غسل اليدين بعد استخدام المرحاض، وقبل تناول الطعام، وقبل لمس الوجه. تناول الأطعمة النظيفة فقط والمحافظة على مسافة إذا كانت هناك أعراض مرضية.



Co-funded by  
the European Union



Remote  
Health



health4youth.eu

تم تمويل هذا المشروع بدعم من المفوضية الأوروبية. يعكس هذا المنشور آراء المؤلف فقط. ولا يمكن تحميل اللجنة المسؤولية عن أي استخدام للمعلومات الواردة فيه