

10 أشياء بعملها كل يوم عشان صحتي

الأحد	الاثنين	الثلاثاء	الأربعاء	الخميس	الجمعة	السبت	
							فرك الأسنان صباحا ومساء
							غسلت يديّ منيح بعد ما طلعت من الحمام
							أكلت خضروات بخمس ألوان مختلفة
							ما لعبتش كثير على الحاسوب/ التابلت/ التلفزيون، وما تفرجتش كثير اليوم عال تلفزيون
							رحت أنام بغير مبارح ونمت عالقيلة عشر ساعات بالليل
							تمرنت، ركضت، ومارست عالقيلة ساعة نشاط بدني
							شربت عالقيلة لتر ميّ (5 كاسات)
							ما أكلتش أكثر من حبة حلو وحدة بالنهار
							ابتسمت، ضحكت، واستمتعت خلال النهار
							حضنت حدا بحبه حزن كثير كبير

