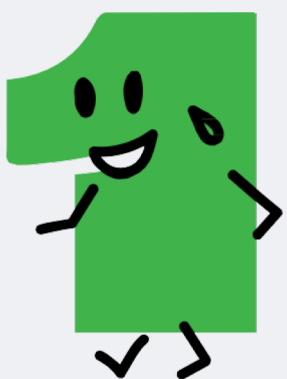




۵ وعده یا بیشتر
میوه و سبزیجات



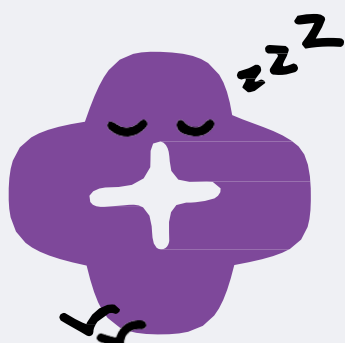
کمتر از ۲ ساعت
تماشای صفحه
نمایشگر



۱ ساعت یا
بیشتر فعالیت
بدنی



۰ نوشیدنی
شیرین



۸-۱۴ ساعت
خواب

عادت‌های مفید
برای یک جامعه
سالم

