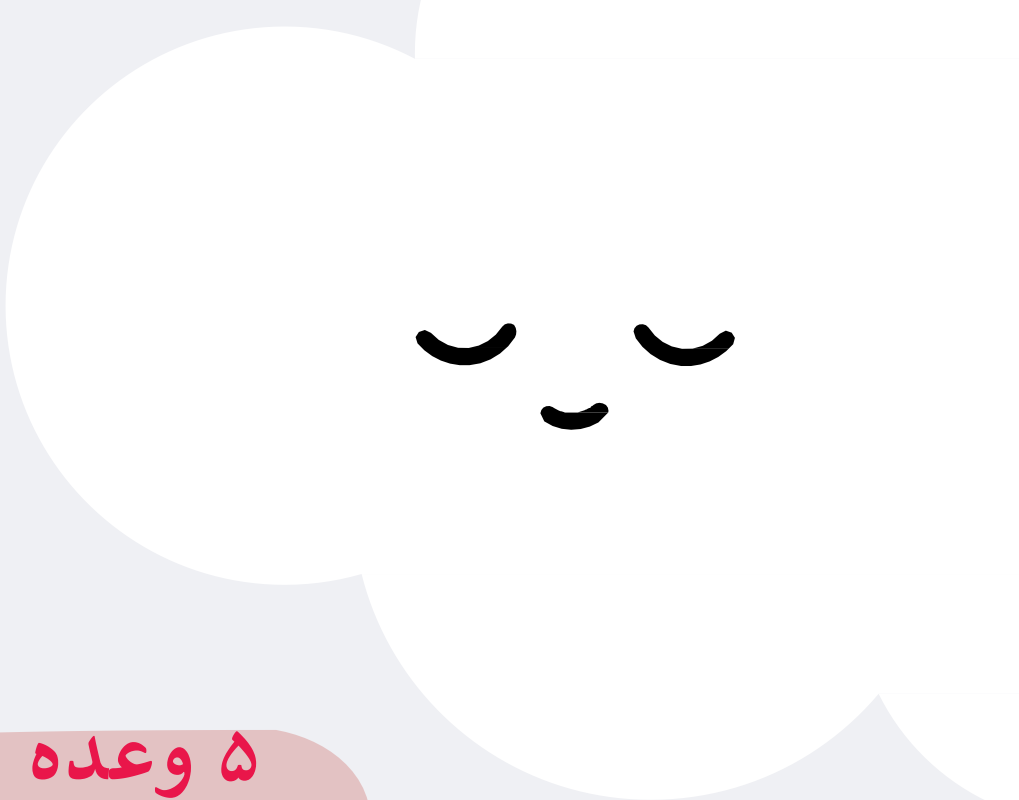
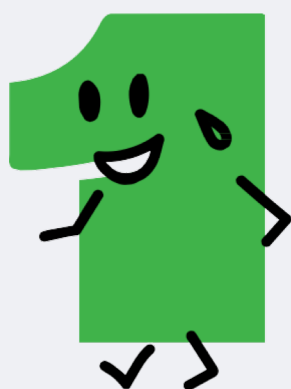


عادت‌های مفید برای یک جامعه سالم



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

