

ارسم علامة "X" على كل نشاط تكمله، أو أكمل صفًا واحدًا (عاموديا أو أفقيًا أو مائلًا) وشاركنا يوم الخميس جدولك على هاشتاق **#تراك_تكلف!**

الأحد	الاثنين	الثلاثاء	الأربعاء	الخميس
اشرب الماء، ولا تُشرب المشروبات التي تحتوي السكر أو المحلاة صناعيًا	اشرب الماء، ولا تُشرب المشروبات التي تحتوي السكر أو المحلاة صناعيًا	اشرب الماء، ولا تُشرب المشروبات التي تحتوي السكر أو المحلاة صناعيًا	اشرب الماء، ولا تُشرب المشروبات التي تحتوي السكر أو المحلاة صناعيًا	اشرب الماء، ولا تُشرب المشروبات التي تحتوي السكر أو المحلاة صناعيًا
تمرن لمدة 30 دقيقة كل يوم	تمرن لمدة 30 دقيقة كل يوم	تمرن لمدة 30 دقيقة كل يوم	تمرن لمدة 30 دقيقة كل يوم	تمرن لمدة 30 دقيقة كل يوم
لا تتناول الوجبات السريعة	لا تتناول الوجبات السريعة	لا تتناول الوجبات السريعة	لا تتناول الوجبات السريعة	لا تتناول الوجبات السريعة
تناول يوميا مقدار وعاءين أو ثلاثة أوعية من الخضار ووعاء أو وعاءين من الفاكهة	شاهد التلفاز لأقل من ساعتين أو أن يكون إجمالي وقت الجلوس أقل من 4 ساعات في اليوم	تناول يوميا مقدار وعاءين أو ثلاثة أوعية من الخضار ووعاء أو وعاءين من الفاكهة	تناول يوميا مقدار وعاءين أو ثلاثة أوعية من الخضار ووعاء أو وعاءين من الفاكهة	تناول يوميا مقدار وعاءين أو ثلاثة أوعية من الخضار ووعاء أو وعاءين من الفاكهة
قدم عملا طيبًا	قدم عملا طيبًا	قدم عملا طيبًا	قدم عملا طيبًا	قدم عملا طيبًا