



عشر ساعات من النوم على الأقل



تسع ضحكات من القلب



عناق مليء بالحب ثماني مرات



سبع أكواب من المياه



ست حصص نشويات غير مقشورة: خبز،  
أرز، بطاطا، حبوب الإفطار، ذرة، برغل...



خمس حصص من الفاكهة والخضار الملونة



أربع حصص من الزيوت الصحية (زيت زيتون،  
زيتون، أفوكادو، مكسرات نيئة...)



ثلاث حصص من الحليب  
ومنتجات الألبان والأجبان



حصتين من البروتينات الحيوانية والنباتية  
(لحوم، بيض، عدس، فاصولياء... ) ، مرتين باليوم



أكثر من ساعة من النشاط البدني باليوم وأقل  
من ساعة مشاهدة التلفاز والالعاب الإلكترونية