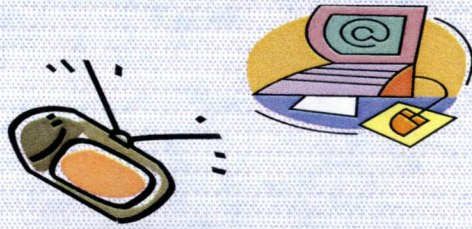


جاهز، مستعد، انطلق Ready, Set, Go



تناول 5 فواكه وخضروات يومياً على الأقل.
Eat at least 5 fruits and vegetables a day

5



اعمل على خفض مدة مشاهدة التلفزيون إلى ساعتين
Limit screen time to 2 hours a day

2



مارس الرياضة لمدة ساعة واحدة يومياً على الأقل
Get at least 1 hour of exercise a day

1



لا تتناول الصودا أو العصائر بانتظام
No regular soda or juices

0