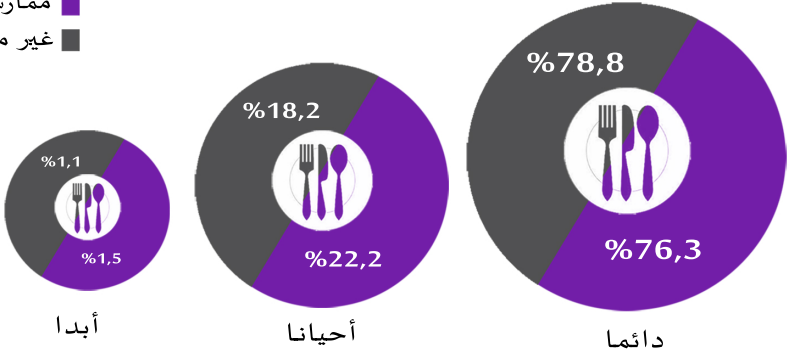


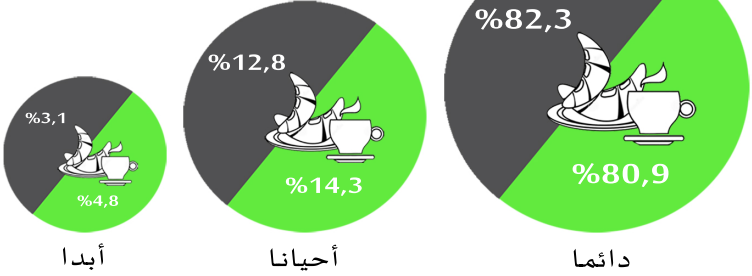
## ✓ تناول ثلاث وجبات يومية بشكل منتظم

■ ممارس  
■ غير ممارس



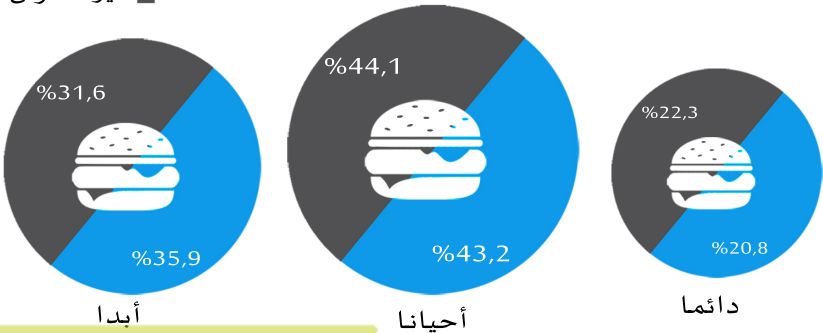
■ ممارس  
■ غير ممارس

## ✓ تناول فطور الصباح يومية بشكل منتظم

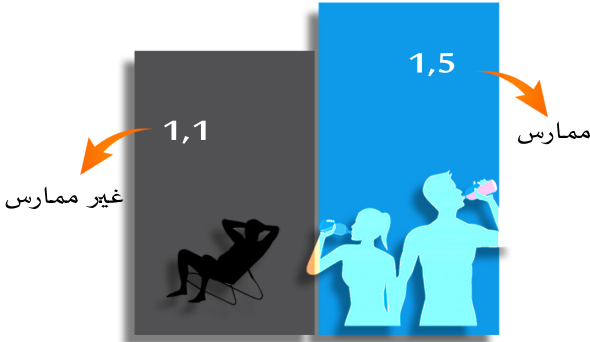


■ ممارس  
■ غير ممارس

## ✓ تناول لمجة/ تحريشة بين الوجبات بشكل منتظم



## ✓ معدل إستهلاك الماء يوميا بالتر



## ✓ تناول مشروبات تحتوي على السكريات يوميا

