

**المشي لمدة ساعة قبل
الإفطار يعادل مدة 4 ساعات
من المشي خلال الأيام
الاعتيادية**



**تَجَنَّب الإفراط في شرب
الشاي والقهوة، لأن مادة
الكافيين مدره للبول فتتسبب
بالإحساس بالعطش.**



تفضيل الفواكه عن الحلويات قدر الإمكان، للتقليل من السعرات الحرارية



ابدأ صيامك وانهيهِ بالتمر والماء.



