

מעגל הבריאות

מים



ירקות



לנפש:

אמבטיות שמש
נשימות עמוקות
עיסוק בתחביבים



חלבון מהצומח



דגנים מלאים



פירות



מזונות עשירים
בשומנים



חלבון מהחי



סוכרים
ושומן רווי



עד פעם בשבוע



עד פעם ביום

