

اقدامات روز چهارم

- یک ماده غذایی گیاهی رنگارنگ به وعده‌های خود اضافه کنید
- در وعده‌های غذایی از فیبر استفاده کنید
- در طول روز آب کافی بنوشید

بخش تأمل و آگاهی

التهاب در بدن من چگونه خودش را نشان می‌دهد؟
چه غذاهایی باعث می‌شوند احساس تعادل و ثبات بیشتری داشته باشم؟