فعالیت‌های فیزیکی و بدنی

۱	من هفته‌ای حداقل سه بار تمرینات آموزشی و استقامتی انجام می‌دهم.	۱	۲	۳	۴	۵
۲	من هفته‌ای حداقل سه بار تمرینات ورزشی انجام می‌دهم.	۱	۲	۳	۴	۵
۳	من هفته‌ای حداقل سه بار یوگا و تمرینات کششی انجام می‌دهم.	۱	۲	۳	۴	۵
۴	در طول روز، من بیشتر از یک ساعت تلویزیون نگاه نمی‌کنم.	۱	۲	۳	۴	۵
۵	من هر روز صبحانه می‌خورم.	۱	۲	۳	۴	۵
۶	من اصلاً فست‌فود نمی‌خورم.	۱	۲	۳	۴	۵
۷	من هر روز سی دقیقه در بیرون پیاده‌روی می‌کنم.	۱	۲	۳	۴	۵
۸	من هر شب و در طول شبانه روز هشت ساعت خواب مداوم داشته‌ام.	۱	۲	۳	۴	۵
۹	من هر روز مقدار کمی قهوه مصرف می‌کنم.	۱	۲	۳	۴	۵
۱۰	من هر روز ۸ لیوان آب می‌خورم.	۱	۲	۳	۴	۵

این برگه و برگه‌های دیگر را در
وب سایت www.baliniamani.com دانلود کنید.