











قوتی که در بدن ما وجود دارد، به ما کمک می‌کند تا بتوانیم کارهای خود را به خوبی انجام دهیم. این قوت را انرژی می‌گویند. ما می‌توانیم با خوردن غذاهای سالم و ورزش کردن، انرژی خود را افزایش دهیم. این کار به ما کمک می‌کند تا بتوانیم در زندگی خود موفق شویم.



انرژی که در بدن ما وجود دارد، به ما کمک می‌کند تا بتوانیم کارهای خود را به خوبی انجام دهیم. این قوت را انرژی می‌گویند. ما می‌توانیم با خوردن غذاهای سالم و ورزش کردن، انرژی خود را افزایش دهیم. این کار به ما کمک می‌کند تا بتوانیم در زندگی خود موفق شویم.

ما می‌توانیم با خوردن غذاهای سالم و ورزش کردن، انرژی خود را افزایش دهیم. این کار به ما کمک می‌کند تا بتوانیم در زندگی خود موفق شویم.

ما می‌توانیم با خوردن غذاهای سالم و ورزش کردن، انرژی خود را افزایش دهیم. این کار به ما کمک می‌کند تا بتوانیم در زندگی خود موفق شویم.