

خاتمة اذاعة عن الغذاء الصحي

ختامًا، فإنه لا بد من إدراك أن الحياة الصحية السليمة ترتبط ارتباطًا وثيقًا باتباع نظام صحيّ، لذا فإنه ينبغي على كل فرد من أفراد المجتمع أن يحافظ على نمط الحياة الصحية من خلال الممارسات التي من شأنها أن تحافظ على صحتك أولاً، وصحة مجتمعك ثانيًا، وذلك يكون من خلال ممارسة الرياضة، وحث من حولك عليها، وحرصك الدائم على تناول الأغذية الصحية، وتجنب الأغذية التي قد تضر بصحتك وتنحدر بها، ولا بد من تنظيم أوقات النوم، لأن هذا كله يعود عليك وعلى مجتمعك بصحة أفضل لحياة صحية أفضل، بحيث نستطيع من خلالها أن نحقق مضمون المقولة المشهورة التي تقول: "العقل السليم في الجسم السليم."