

نستله

أجيال سليمة

## النوم والركض

كلنا نحتاج لبعض التحفيز عندما يتعلق الأمر بممارسة النشاط البدني مثل ترك حذاء الركض الخاص بك بجانب السرير ليذكرك دوماً بالتحرك والركض فور الاستيقاظ من النوم. لم لا تبدئين باستخدام بساط الحذاء الممتع؟ ضعي البساط بجانب سريرك وضعي حذاءك عليه قبل النوم حتى ترين الحذاء فور استيقاظك وتذكرين أهمية التحرك. هذا النشاط ممتع وسهل ويمكن لكل العائلة المشاركة فيه.



المزيد من الحركة والنشاط البدني

## كيف تقومين بذلك

- 1 قومي بطباعة بساط الحذاء ووضعه بجانب سريرك
- 2 ضعي حذاء الركض الخاص بك على البساط قبل النوم
- 3 استيقظي. البسي الحذاء. وابدئي بالتحرك!





