

# كلما زاد ما تكسبه زاد ما يترتب عليك التخلص منه



## فيما يلي بعض التدابير البسيطة التي يمكنك اتخاذها:

1. تناول مقدارين من الفواكه و5 مقادير من الخضراوات على الأقل كل يوم.
2. حدّد كمية ما تتناوله من المأكولات الصغيرة غير الصحية ومأكولات "التايك أوي"
3. اختر الماء كشرابك المفضّل
4. مارس أنشطة كل يوم وبأكبر عدد تستطيعه من الطرق
5. تجنّب استخدام السيارة لرحلاتك القصيرة وقم بالمشي بدلاً من ذلك
6. اصعد الدرج بدلاً من استخدام المصعد
7. ليكن هدفك ممارسة أنشطة بدنية كل يوم لمدة 30 دقيقة أو أكثر

94cm 102cm الرجال

خطر زائد خطر زائد جداً

80cm 88cm النساء

خطر زائد خطر زائد جداً

للمزيد من المعلومات والتدابير التي يمكنك اتخاذها للحد من الأخطار الصحية تفقّد الموقع الإلكتروني [australia.gov.au/MeasureUp](http://australia.gov.au/MeasureUp) اليوم.



## What measures will you take

Australian Better Health Initiative  
مبادرة مشتركة من الحكومة الأسترالية وحكومات الولايات والمقاطعات