

دورة أفضية .. الأربعاء 24 \ 5 \ 1440 هـ

د . الهنوف العتيبي

محاوور الدورة..

أساسيات الحياة الصحية.

الغذاء.

الحركة.

النوم.

الفحص الدوري والتطعيمات.

كتلة الجسم الطبيعية.

تطبيقات عملية للحياة الصحية.