

الذيد يوعي الرياضيين بعناصر التغذية المستدامة



أقام نادي الذيد فعالية توعوية استثنائية تحت عنوان «العناصر الأساسية لضمان صحة غذائية مستدامة»؛ بهدف نشر الوعي حول أهمية المحافظة على الصحة والتغذية المتوازنة بين لاعبي النادي.

حضر هذه المحاضرة سالم محمد بن هويدن رئيس مجلس إدارة النادي، ومهير عبيد الطنجي المدير الإداري، إلى جانب لاعبي الألعاب الجماعية وموظفي ومدربي النادي والإداريين وعدد من الكوادر الفنية.

وتحدث الدكتور حازم عبد الحميد العشراوي عن أهمية الغذاء الصحي في توفير العناصر الأساسية الضرورية للرياضيين، مؤكداً ضرورة اتباع نمط حياة صحي وتناول الغذاء الطبيعي المحمل بالفيتامينات الأساسية التي يحتاج إليها الجسم للأداء الأمثل، كما أشار إلى أهمية النوم المبكر للطلاب، لأنهم في مرحلة بناء وتطوير الجسم.

وأكد المحاضر أهمية تجنب الأطعمة السريعة والمشروبات الغازية التي تؤثر سلباً في الصحة.

وفي نهاية المحاضرة، قام سالم محمد بن هويدن ومهير عبيد الخيال الطنجي بتكريم الدكتور حازم عبد الحميد

العشاوي وشكره على المعلومات المفيدة التي قدمها

"حقوق النشر محفوظة" لصحيفة الخليج. © 2024.