Making the switch to healthy eating

Switching to a healthy diet doesn’t have to be an all or nothing proposition. You don’t have to be perfect, you don’t have to completely eliminate foods you enjoy, and you don’t have to change everything all at once—that usually only leads to cheating or giving up on your new eating plan.

To set yourself up for success, think about planning a healthy diet as a number of small, manageable steps—like adding a salad to your diet once a day—rather than one big drastic change. As your small changes become habit, you can continue to add more healthy choices.

تبدأ السلطات الأمريكية، اليوم الثلاثاء، تطبيق منع ركاب 8 دول بينها [السعودية](https://www.alnashrh.com/home/tags/السعودية) و[الأردن](https://www.alnashrh.com/home/tags/الأردن)، متجهة إلى [الولايات المتحدة](https://www.alnashrh.com/home/tags/الولايات%20المتحدة) من حمل أجهزة إلكترونية كبيرة داخل الطائرة، بسبب وجود تهديد إرهابي.

وكشف المسؤولون لرويترز أن الإجراء سيشمل 12 شركة طيران أجنبية تسير رحلات من نحو 12 دولة بعضها من الشرق الأوسط وسيشمل شركات طيران مقرها الأردن والسعودية.

وذكر المسؤولون أن شركات الطيران الأمريكية ليست مشمولة بالحظر، وسيسمح للركاب بحمل أجهزة أكبر، مثل أجهزة [الكمبيوتر](https://www.alnashrh.com/home/tags/الكمبيوتر) اللوحي والمحمولة والكاميرات، في حقائب سفرهم بعد فحصها.