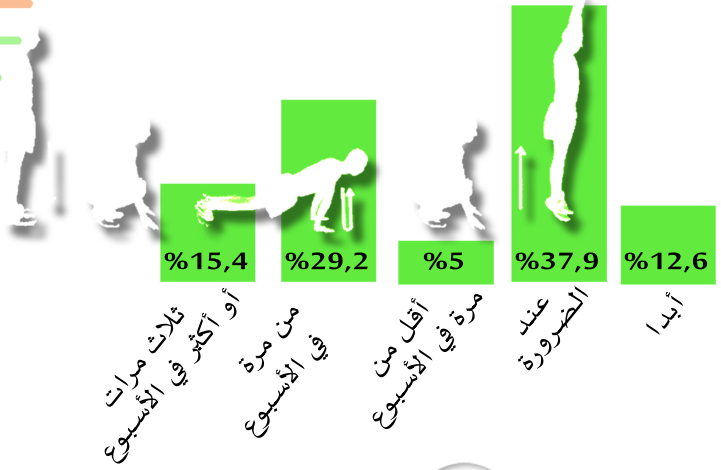
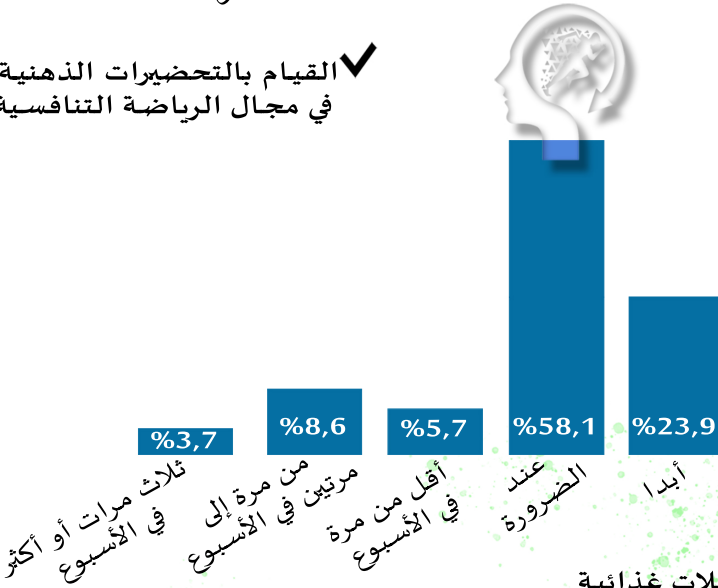


✓ القيام بالتحضيرات البدنية
في مجال الرياضة التنافسية



✓ القيام بالتحضيرات الذهنية
في مجال الرياضة التنافسية



✓ تناول مكملات غذائية
أو فيتامينات

