(133) 1 ـ ان ظهوره العام ظهور صحي مصحوب بحيوية فائقة . وان تعبيرات الوجه ، ووضوح العينين ، وسرعة حركتهما ، وقوة ملاحظتهما ، تعكس الحالة الصحية الطبيعية لذلك الفرد. 2 ـ تركيبة العظام تركيبة جيدة . فيلاحظ ان السواعد والسيقان مستقيمة ، وان الرأس والصدر والاسنان ذات بناء قوي في المادة واعتدال في الاتجاه. 3 ـ ان عضلات الجسم قوية ونامية بشكل صحيح . ويظهر ذلك في القيام والجلوس والمشي ، والحركة الرياضية. 4 ـ ان الانسجة الشحمية تحت الجلد تغطي العظام والعضلات بشكل كافٍ بحيث يكون مظهر جسم الإنسان مظهراً طبيعياً. 5 ـ ان وظائف الجسم تعمل بكفاءة . فيؤدي الجهاز الهضمي وظيفته في الهضم وامتصاص المواد الغذائية واخراج الفضلات . وكذلك الجهاز التنفسي . وان الفرد ينام باطمئنان ويستيقظ بنشاط. وانسان بهذه الصفات يعتبر من الناحية الطبية كائناً طبيعياً وصحياً . فالفرد لايحتاج إلى كمية كبيرة من الطعام حتى يكون قادراً على تأدية دوره الحياتي . بل انه ـ اذا وضع الشهوة الجامحة بأكل اللذيذ من الطعام جانباً ـ يحتاج إلى الاساسيات فقط حتى يستطيع القيام بدوره الفعال في الحياة الاجتماعية . فهو يحتاج إلى كمية كافية من البروتينات لاصلاح أنسجة الجسم ، وكمية كافية من المعادن والاملاح لتنمية العظام والاسنان ، وكمية كافية من الكاربوهيدرات للطاقة ، وكمية كافية من الفيتامينات لاعطاء