



# Kiat Hidup Sehat



## Makan-makanan sehat

Makanan sehat adalah makanan yang mengandung berbagai macam nutrisi yang dibutuhkan tubuh, seperti karbohidrat, protein, lemak, vitamin, dan mineral.

## Olahraga secara teratur

Olahraga secara teratur dapat membantu menjaga kesehatan jantung, paru-paru, dan otot.



## Tidur yang cukup



Tidur yang cukup adalah penting untuk menjaga kesehatan fisik dan mental. Orang dewasa disarankan untuk tidur selama 7-8 jam setiap malam.

## Menghindari stres

Stres dapat berdampak negatif pada kesehatan fisik dan mental. Oleh karena itu, penting untuk mengelola stres dengan baik.



## Mengelola berat badan



Berat badan yang ideal dapat membantu menjaga kesehatan tubuh.

Hidup sehat adalah dambaan semua orang. Dengan hidup sehat, kita dapat menikmati hidup dengan lebih berkualitas.