

TIPS

Menjaga Hidup Sehat

Istirahat yang Cukup

Tidur yang berkualitas adalah tidur dengan waktu yang cukup atau normal, yaitu sekitar 7-8 jam sehari. Tubuh dan pikiran kembali segar, lebih sehat, Meredakan rasa nyeri, Mengontrol berat badan, Meningkatkan sistem kekebalan tubuh, Mengontrol kadar gula darah.

Memperhatikan Asupan Makanan

Pola makan yang tidak tepat dapat menyebabkan masalah pencernaan, membuat berat badan naik-turun, dan meningkatkan risiko penyakit.

Minum Air Putih

Tubuh manusia sebagian besar terdiri dari air, sehingga kekurangan air dapat menyebabkan dehidrasi dan berdampak buruk pada kinerja organ tubuh.

Rajin Berolahraga

Berolahraga secara rutin dapat meningkatkan daya tahan tubuh sehingga tubuh tidak mudah terserang penyakit.

Membiasakan Hidup Bersih