



- infografis -

# 5 CARA MERAWAT DIRI SENDIRI



## MAKAN MAKANAN BERGIZI

Pastikan untuk mengonsumsi makanan bergizi, yang beragam, makanan yang memberi tubuh Anda vitamin dan mineral yang diperlukan.

## LAKUKAN OLAH RAGA RUTIN

Berjalan kaki selama 30 menit setiap hari dapat membantu meningkatkan mood dan meningkatkan kesehatan Anda.



## TIDUR YANG CUKUP

Usahakan tidur yang berkualitas, 5-7 jam setiap malamnya. Tidur malam yang nyenyak sangat penting untuk pemulihan tubuh Anda dan kesehatan mental.

## KELOLA STRESS DENGAN BAIK

Lakukan teknik manajemen stres yang baik, misalnya meditasi, latihan pernapasan, yoga, atau ibadah.



## SUSUN DAN CAPAI TUJUAN

Punya tujuan atau keinginan itu memberikan arah hidupmu. Raih capaian kecilmu dengan semangat dan temukan kebahagiaan atas usaha yang telah Anda lakukan.

Ingat, merawat diri sendiri sangatlah penting untuk menjaga fisik dan kesehatan mental Anda, serta pastikan untuk memprioritaskan perawatan diri Anda dalam rutinitas.



**IFAN WAHYUDI, S.SI, M.BIOTECH**  
**NO SERDIK: 202409002025**  
**SERDIK SPPK – POKJAR 7**