



GINJAL SEHAT, HIDUP JADI NIKMAT

Tubuh Sehat Dimulai dari Ginjal yang Sehat!

Warna urine kuning
terang
Buang air kecil normal
Tekanan darah normal
Kulit sehat



Energi normal
Pencernaan sehat

Tips Menjaga Kesehatan Ginjal

Minum air putih 8 gelas
sehari
Konsumsi makanan
bergizi seimbang
Batasi gula, garam,
dan lemak
Pertahankan berat
badan ideal
Olahraga teratur
Hindari merokok
Periksa kesehatan
ginjal secara rutin

dr. Eko Yunianto, Sp. F., M.H.Kes
No. Serdik : 202409002020

