



## 4 Tips GAYA HIDUP SEHAT

01.

Pilih makanan sehat dan seimbang.

02.

Lakukan olahraga secara teratur.

03.

Hindari kebiasaan merokok berlebihan.

04.

Kelola stres dengan cara yang sehat.

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