

HEALTH

I'am HEALTHY, I'am READY

Info

TETAP SEHAT DI BULAN SUCI

Menjaga kesehatan saat bulan ramadhan sangat penting. Karena itu, terapkan pola hidup yang sehat untuk membuat tubuh tetap bugar dan kegiatan sehari-hari bisa berjalan normal seperti biasanya



Berhenti merokok

Saat berpuasa, terjadi detoksifikasi atau Proses pengeluaran racun keluar tubuh termasuk nikotin.



Minum 8 Gelas air perhari

Cukup kebutuhan cairan tubuh di antara waktu berbuka sampai sahur.



Berbuka dengan yang manis alami tanpa gula

Makan/minum manis saat berbuka cepat menggantikan kadar gula yang menjadi rendah saat berpuasa.



Aktifitas fisik ringan 30 menit

Aktivitas fisik teratur dapat meningkatkan stamina, rasa percaya diri, daya ingat, mengurangi stres.

TIPS MENJAGA KESEHATAN BADAN

Mandi dengan air bersih minimal 2 kali sehari

Mencuci tangan dengan sabun dan air mengalir

Menggunakan pakaian yang menyerap keringat

Jangan malas mengganti pakaian

