



Kampus Merdeka  
INDONESIA JAYA

# 5 Tips

# Pola Hidup Sehat

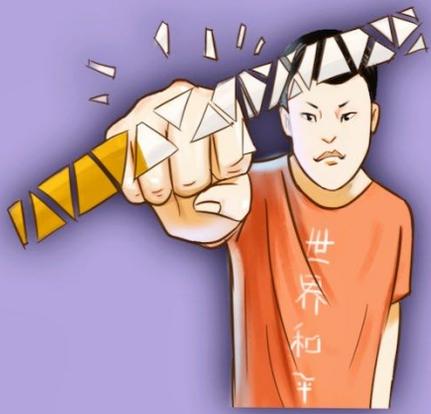


## 1. Tidur Yang Cukup

Sebagian besar orang dewasa membutuhkan sekitar 7-9 jam untuk tidur di malam hari, meski setiap orang mungkin berbeda kebutuhannya.

## 2. Memilih Makanan Yang Sehat

Pola makan yang sehat dan seimbang dapat membantu tubuh menyediakan energi dan menurunkan risiko seseorang terkena penyakit kronis, seperti jantung, hipertensi, diabetes, dan kanker.



## 4. Hindari Rokok

Menurut ahli, merokok menjadi salah satu pemicu terbesar timbulnya berbagai penyakit yang dapat menyebabkan kematian

## 3. Olahraga Yang Cukup

Beberapa menit berada di bawah sinar matahari pagi, dapat meningkatkan kadar vitamin D yang baik untuk tulang, jantung, dan suasana hati. misalnya berlari, bersepeda, berenang, senam, yoga, dan lainnya.



## 5. Menjaga Kebersihan Lingkungan

Menjaga kebersihan lingkungan dalam skala kecil, dapat dilakukan dengan pengelolaan sampah yang benar.

