



5 Kebiasaan Baik yang Efektif Cegah Penyakit



Bugar



Cuaca yang tak menentu seperti sekarang ini membuat tubuh rentan terjangkit penyakit. Cegah dengan menerapkan kebiasaan baik yang efektif mencegah penyakit.

Di Hari Kesehatan Nasional, 12 November, yuk cek kembali, sudahkah kita melakukan kebiasaan-kebiasaan baik setiap hari demi hidup lebih sehat?

Â

1. Cukup Istirahat

Tidur 8 jam sehari dapat meningkatkan daya tahan tubuh dan konsentrasi.

Â

2. Mencuci Tangan

Selalu mencuci tangan sebelum dan setelah makan, setelah beraktivitas di dalam dan luar rumah, memberi makan hewan peliharaan, dan setelah dari kamar mandi, untuk mematikan bakteri pemicu infeksi.

Â

3. Olahraga Rutin

Berolahraga 2-3 kali seminggu di antaranya bermanfaat memperkecil risiko penyakit jantung, membuat tidur lebih nyenyak, memperlancar pencernaan, meningkatkan imunitas.

Â

4. Makanan Sehat

Konsumsi makanan sehat setiap hari baik untuk kesehatan. Perhatikan juga cara mengolahnya dan bersihkan bahan makanan sebelum dimasak.

Â

5. Jaga Kebersihan Rumah

Rumah adalah tempat yang disinggahi keluarga paling lama sehingga harus dijaga kebersihannya. Mulai dari kamar mandi, dapur, hingga ruang bermain anak, jangan luput dibersihkan, ya!

Â

Dengan menerapkan lima kebiasaan baik ini, penyakit pun dapat dicegah. Yuk, mulai dari sekarang!