

YUK, LAKUKAN TIPS BERIKUT UNTUK JAGA KESEHATAN!



**Konsumsi makanan
bergizi seimbang***



**Minum
air putih $\pm$ 2 liter**



**Jangan
malas gerak****



**Rutin cek
kesehatan**



**Tidak merokok
(konvensional
dan elektrik)*****



**Mempertahankan
berat badan
ideal**



**Menghindari
minuman
alkohol**

* Makanan utama 3 kali sehari.
Perbanyak konsumsi protein,
buah dan sayur, kurangi makanan berlemak,
terlalu manis dan asin.

#HindariFOModenganmakanankekinian

Contohnya yang perlu dikurangi:

1. Boba-boba dan kopi bergula
2. Minuman berenergi
3. Teh-teh kemasan bergula
4. Gorengan dan Micin-micin

** Melakukan aktivitas fisik teratur (seperti jalan kaki 3
km/ olahraga 30 menit per hari minimal 5x minggu)
Di kantor jangan duduk-duduk saja,
lakukan peregangan.

** Menghindari asap rokok
#HindariFOMOngeVAPE



ditjen kesmas



@ditjenkesmas



humas kesmas



kesmas.kemkes.go.id