

Hari gini nggak pernah sarapan?

Yuk cari tahu!

MANFAAT SARAPAN

oleh:
Tim Kerja
Hukum dan Humas

BerAKHLAK
Berakhlak dalam Pelayanan Kesehatan
Berakhlak dalam Pelayanan Kesehatan



@rskariadi
#kariadiajayuk

Melindungi Tubuh dari Serangan Penyakit



Seseorang yang terbiasa **sarapan** dengan serat tinggi akan memiliki **kadar kolesterol jahat yang rendah** dalam tubuh. Hal ini sekaligus mampu menurunkan risiko terkena penyakit jantung.

Mencegah Obesitas

Jika sudah sarapan di pagi hari, saat menjelang siang, kamu tidak akan kalap untuk makan. Hal tersebut dipercaya dapat membantu program diet seseorang karena dapat **mengontrol porsi makan saat makan siang tiba**.



oleh: Tim Kerja Hukum dan Humas

Memberi Nutrisi yang Dibutuhkan Tubuh

Ketika seseorang terbiasa sarapan, mereka cenderung memiliki **pola makan sehat secara keseluruhan**. Rutin sarapan dapat memberikan **asupan nutrisi yang cukup** untuk tubuh.



Meningkatkan Fungsi Kognitif

Kebiasaan sarapan mampu **meningkatkan memori dan konsentrasi**. Energi yang diperoleh dari sarapan akan **membantu otak bekerja optimal** sehingga tentunya produktivitas dapat terus dipertahankan.



oleh: Tim Kerja Hukum dan Humas

Segera konsultasikan gizi Anda ke

Klinik Gizi

PAVILJOEN EKSEKUTIF GARUDA

Daftar melalui
Aplikasi Kariadi Mobile
Dapat download di
APP STORE PLAY STORE



oleh: Tim Kerja Hukum dan Humas