



Tips Menjaga Kesehatan di Bulan Ramadhan



BERHENTI MEROKOK

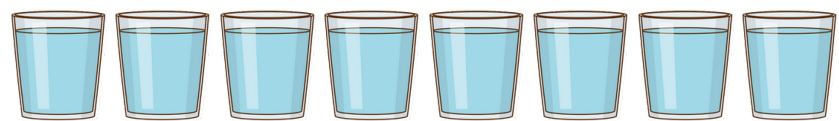
Saat puasa mampu berhenti merokok 12 jam sehari, kenapa tidak seterusnya? **Ayoo berhenti merokok!**



BERBUKA DENGAN YANG MANIS

-ALAMI TANPA GULA-

Konsumsi makan atau minum manis saat berbuka diharapkan dapat menggantikan kadar gula yang menjadi rendah saat berbuka puasa
(untuk pasien Diabetesmilitus)



MINUM 8 GELAS AIR PUTIH PERHARI



MELAKUKAN AKTIVITAS FISIK RINGAN MINIMAL 30 MENIT

Aktivitas fisik secara teratur meningkatkan stamina/daya tahan tubuh, rasa percaya diri, daya ingat, mengurangi stres, dan memperlancar peredaran darah