

5 LANGKAH HIDUP SEHAT SAAT CUACA TIDAK MENENTU



Penuhi nutrisi tubuh dengan makan **makanan yang bergizi seimbang dan penuh vitamin.**



Rutin dalam melakukan olah raga baik kardio maupun beban, yang terpenting adalah tubuh tetap bergerak setiap harinya, sehingga tidak mudah lelah.



Konsumsi vitamin/suplemen untuk menunjang kebutuhan nutrisi tubuh.



Penuhi asupan air mineral dalam satu hari



Biasakan mencuci tangan baik setelah maupun sebelum melakukan kegiatan



Sumber: tegalrejopusk.jogjakota.go.id