

## Cara Seru Biasakan Pola Hidup Sehat dengan Bullet Journal



Di era digital dimana segala hal sudah ada aplikasi yang tinggal diunduh di handphone Ibu, ternyata membuat jurnal atau catatan tetap bisa menjadi cara seru untuk mencatat kegiatan, jadwal dan bahkan untuk membantu mencapai target. Termasuk target untuk membiasakan pola hidup sehat bagi seluruh anggota keluarga. Mau tau caranya? Yuk, buat bullet journal sendiri!

### **Apa itu bullet journal?**

Bullet journal pertama diperkenalkan oleh Ryder Carroll dan digunakan untuk mencatat jadwal, hal-hal yang ingin dilakukan dan juga mencatat pencapaian pelaksanaannya. Bullet journal tak memerlukan aplikasi karena cukup dicatat di kertas atau buku agenda apapun yang Ibu punya. Isi dari bullet journal juga fleksibel, disesuaikan dengan kebutuhan setiap orang yang membuatnya. Ibu bahkan bisa membuat catatan mengenai suasana hati di dalam bullet journal.

### **Membuat bullet journal untuk pola hidup sehat**

Dengan bullet journal Ibu dapat membuat catatan untuk memantau berbagai aspek yang berkaitan dengan pola hidup sehat. Diantaranya adalah pola makan, jumlah asupan

cairan, jadwal berolahraga, pencapaian dalam olahraga, pola tidur dan juga tingkat stres dan suasana hati. Catatan ini bisa Ibu buat untuk diri sendiri maupun untuk seluruh anggota keluarga, khususnya si Kecil.

Dengan mencatat hal-hal tersebut di atas, pada akhir minggu atau akhir bulan Ibu dapat melakukan evaluasi mengenai apa-apa saja yang sudah dilakukan dengan baik dan apa yang masih perlu ditingkatkan untuk mencapai pola hidup sehat. Selain itu, cara ini juga bisa menjadi motivasi bagi Ibu dan keluarga.

### **Hal-hal seputar pola hidup sehat yang dapat dimasukkan dalam bullet journal**

Banyak hal yang dapat Ibu masukkan dalam bullet journal. Berikut ini adalah beberapa ide yang dapat Ibu coba.

- Target olahraga, jadwal olahraga dan catatan terlaksana atau tidak
- Menu harian termasuk bekal harian si Kecil
- Catatan mengenai pola makan si Kecil, misalnya menu apa yang habis atau tidak
- Konsumsi air putih
- Catatan makanan yang perlu dihindari dan dikurangi serta pencapaian setiap hari
- Catatan lama tidur setiap hari
- Asupan sayur dan buah setiap hari
- Target aktivitas fisik setiap hari, misalnya 1000 langkah dalam sehari

### **Bullet journal sebagai motivasi**

Agar Ibu dan keluarga semakin termotivasi untuk menjalani pola hidup sehat, Ibu dapat menuliskan target kesehatan dalam bullet journal. Misalnya, target mengikuti kompetisi lari 10km atau turun berat badan yang kemudian diikuti dengan target-target kecil untuk mencapai target utama tadi dan bagaimana pencapaiannya setiap hari atau minggu.

Ibu juga dapat membuat tantangan mingguan atau bulanan untuk seluruh keluarga. Misalnya tantangan makan sayur sesuai porsi yang ditentukan setiap hari selama seminggu atau tantangan mencoba buah yang berbeda setiap hari selama seminggu. Pencapaian setiap anggota keluarga kemudian dicatat di dalam bullet journal.

### **Apa yang diperlukan untuk membuat bullet journal?**

Ibu tak memerlukan agenda khusus untuk membuat bullet journal. Gunakan saja apa yang

ada di rumah, bahkan agenda tahunan lama dari tahun yang sudah lewat atau buku tulis biasa. Tetapi, usahakan untuk memilih ukuran yang tak terlalu besar sehingga masih cukup mudah untuk dibawa jika Ibu perlu membawanya pergi.

Selain agenda yang Ibu butuhkan adalah alat tulis dan spidol atau pensil warna untuk menghias. Nah, bagian menghias ini yang dapat Ibu manfaatkan jika ingin melibatkan si Kecil. Agar ia lebih tertarik Ibu bahkan bisa menambahkan stiker atau potongan gambar yang menarik.

Bullet Journal ini sangat bermanfaat dan mudah sekali bukan untuk dibuat? Yuk mulai terapkan pola hidup sehat untuk Ibu dan keluarga diawali dengan membuat bullet journal ini, agar segala aktivitas yang ingin dijalankan dan segala perkembangannya dapat Ibu pantau setiap hari.

<https://www.sahabatnestle.co.id/content/view/cara-seru-biasakan-pola-hidup-sehat-dengan-bullet-journal.html>