

Jadi Pribadi yang Lebih Sehat, Sambut 2018 dengan 5 Langkah Ini



Tak terasa beberapa hari lagi kita akan memasuki tahun 2018. Memasuki tahun yang baru, semangat hidup tentu harus diperbarui. Begitu pula dengan resolusi tahun 2018.

Bukan hanya soal karir dan impian, kesehatan juga wajib menjadi resolusi tahun 2018. Dengan tubuh yang sehat, segala aktivitas tentu akan berjalan lebih baik, bukan?

Lantas, apa saja yang harus dilakukan agar tahun 2018 makin sehat? Yuk coba lakukan 5 langkah mudah ini untuk mengawali hidup yang lebih sehat.

1. Rutin Berolahraga

Olahraga mungkin menjadi momok bagi sebagian besar wanita. Sebab, tak sedikit yang malas ataupun tak punya waktu untuk melakukannya. Padahal, olahraga merupakan langkah terbaik untuk memulai hidup sehat. Menurut peneliti di Universitas California San Fransisco menemukan bahwa dengan berolahraga setidaknya 42 menit setiap hari selama tiga hari mampu menjaga sel dari penuaan dini.

Tak perlu langsung merubah kebiasaan sekaligus, mulailah melakukannya seminggu sekali dan kemudian menjadikannya sebagai sebuah rutinitas.

2. Menjaga Asupan Lengkap Seimbang

Apa yang sudah Ibu konsumsi seharian ini? Sudahkah memenuhi kebutuhan gizi untuk tubuh, seperti karbohidrat, protein, lemak, serat, vitamin, dan mineral?

Mulai sekarang, pastikan Ibu memenuhi kebutuhan nutrisi tubuh dengan mengonsumsi makanan mulai dari makanan pokok, lauk-pauk, sayuran, buah-buahan, serta cukup minum air. Terkait porsi setiap jenisnya, Ibu bisa mempraktikkan anjuran Kementerian Kesehatan terkait porsi makan seimbang yang dijelaskan dalam “Piring Makanku: Sajian Sekali Makan”, dimana separuh terdiri dari makanan pokok dan lauk pauk dan separuh lainnya terdiri dari sayur dan buah. Panduan Piring Makanku ini juga menganjurkan porsi makanan pokok lebih besar dari lauk pauk, dan porsi sayur yang lebih besar dari buah, serta terdapat pula anjuran untuk minum setiap kali makan.

3. Menjaga Kualitas Tidur

Tidur mungkin terlihat sebagai sesuatu yang tak begitu penting. Padahal, tidur sangat bermanfaat bagi kesehatan tubuh. Bukan hanya mengistirahatkan tubuh, tidur juga membantu otak beristirahat agar segar kembali ketika bangun.

Untuk itu, pastikan Ibu menjaga kualitas tidur setiap harinya. Ketika kurang tidur, tubuh akan lebih mudah lelah, sulit berkonsentrasi, dan stres.

Selain menyebabkan beberapa dampak di atas, ternyata kekurangan tidur juga bisa mempengaruhi berat badan Ibu, Bu. Seorang direktur medis dari Sleep Health Center Birmingham and Women’s Hospital, John Winkelman, MD, PhD, dalam artikelnya yang dimuat di webmd.com mengatakan bahwa banyak orang yang tidak sadar bahwa kebiasaan tidur yang baik dapat menjadi cara efektif untuk rencana pengelolaan berat badan.

4. Manajemen Stres

Siapa yang tak pernah stres? Setiap orang tentu pernah mengalami hal menjengkelkan yang satu ini. Ketika itu terjadi, pastikan penanganan stress yang Ibu lakukan sudah tepat. Salah satu cara mengurangi stress yang bisa Ibu lakukan adalah dengan mendengarkan lagu kesukaan Ibu, Sebuah studi di tahun 2011 oleh Journal of Advanced Nursing menemukan bahwa mereka yang duduk dan mendengarkan musik menenangkan pilihan mereka selama 30 menit memiliki tingkat stres yang lebih rendah daripada mereka yang duduk diam untuk waktu yang sama.

5. Menjaga kebersihan lingkungan

Untuk menjaga kesehatan, bukan hanya tubuh yang perlu diperhatikan. Lingkungan juga wajib menjadi perhatian Ibu jika ingin memulai hidup sehat. Untuk itu, pastikan lingkungan kerja dan tempat tinggal selalu bersih agar Ibu lebih nyaman dalam beraktifitas.

Nah, mudah kan untuk memulai gaya hidup sehat dan menjadi pribadi yang makin baik di tahun 2018. Jadi, tunggu apa lagi? Lakukan mulai sekarang, yuk!

<https://www.sahabatnestle.co.id/content/view/jadi-pribadi-yang-lebih-sehat->

[sambut-2018-dengan-5-langkah-ini.html](#)