

Tubuh Bugar, Liburan Jadi Makin Berkesan



Bagi ibu yang terbiasa bekerja di kantor, masa liburan akhir tahun ternyata memiliki tantangan tersendiri, lho. Saat liburan biasanya Ibu akan menghabiskan waktu lebih banyak di rumah atau bepergian keluar kota. Jika Ibu berlibur di rumah, mungkin akan merasakan bahwa ternyata mengatur dan mengerjakan urusan di rumah bukan hal sepele dan menguras banyak tenaga. Apalagi jika Ibu memang tak terbiasa melakukannya sendiri. Dan jika bepergian keluar kota, sudah tentu aktivitas fisik akan lebih banyak dari biasanya.

Menyelesaikan pekerjaan domestik sendiri atau bepergian memang melibatkan aktivitas fisik yang menghabiskan kalori dan cairan tubuh. Jika Ibu biasanya lebih banyak menghabiskan waktu untuk bekerja dalam posisi duduk saja di depan layar komputer, kini tubuh akan dituntut untuk bergerak lebih banyak dan pemakaian otot pun bertambah. Tak heran jika di hari-hari awal musim liburan tubuh Ibu akan terasa pegal. Nah, agar liburan tetap berjalan dengan menyenangkan, perhatikan hal-hal berikut ini, yuk.

1. Jaga kesehatan

Perubahan aktivitas fisik yang drastis selama musim liburan dapat membuat Ibu merasa nyeri, pegal di malam hari dan bahkan berisiko jatuh sakit. Apalagi jika sebelumnya Ibu memang jarang berolahraga. Bahkan sekalipun Ibu memang sudah terbiasa melakukan pekerjaan domestik dan rajin berolahraga, biasanya di saat liburan aktivitas memang menjadi ekstra banyak, apalagi jika pergi berlibur keluar kota.

Karenanya, Ibu perlu mengenali isyarat yang disampaikan tubuhmu. Kurangi aktivitas jika memang sudah merasa tidak fit dan pastikan untuk beristirahat yang cukup. Kemudian, pastikan pula Ibu mendapat asupan gizi yang cukup dan mengonsumsi Bear Brand setiap hari untuk membantu menjaga kesehatan tubuhmu.

2. Lakukan aktivitas fisik secara seimbang

Selama masa liburan, jangan memaksakan diri untuk melakukan segala hal sendiri. Baik di rumah atau saat berlibur ke luar kota, Ibu dapat berbagi tugas dengan anggota keluarga atau teman perjalanan. Jika semuanya dikerjakan sendiri, bisa-bisa Ibu malah tak menikmati liburan.

Nah, membatasi kesibukan bukan berarti tak melakukan aktivitas fisik sama sekali, lho. Olahraga ringan tetap perlu dilakukan selama liburan agar tubuh tetap bugar. Misalnya dengan berjalan kaki selama 45 menit di pagi hari. Cara ini dapat membantu menguatkan tulang sekaligus mendapat manfaat dari sinar matahari pagi.

3. Siapkan fisikmu

Bagi Ibu yang memang belum terbiasa melakukan pekerjaan domestik seperti menyapu lantai dan memasak, Ibu perlu lebih berhati-hati agar tak terpeleset, terkilir atau yang lainnya. Begitu juga di hari-hari awal saat bepergian, batasi aktivitasmu agar tubuhmu tak 'kaget'.

Kesehatan fisik memang penting agar liburan akhir tahun berjalan lancar. Karenanya, Ibu membutuhkan Bear Brand dengan segala kebaikan susu yang dapat membantu menjaga kesehatan sebelum hingga selama liburan. Selain mendapatkan segala kebaikan susu, Ibu juga bisa **dapatkan kesempatan memenangkan ratusan hadiah total milyaran rupiah setiap harinya dengan membeli 4 kaleng BEAR BRAND, lho! Cek selengkapnya [di sini](#).**

Ayo wujudkan Niat Muni Setiap Hari kamu sebelum tahun berganti di tahun 2018 ini bersama BEAR BRAND!

<https://www.sahabatnestle.co.id/content/view/tubuh-bugar-liburan-jadi-makin-berkesan.html>