

## 5 Tips Menjaga Kesehatan Badan Selama Liburan



Apa sih yang Ibu inginkan dari pergi berlibur? Tentunya bersantai dan bergembira bersama keluarga, bukan? Tetapi seringkali Ibu malah dipusingkan dengan proses persiapan liburan dan kemudian saat berlibur Ibu juga malah sibuk menyiapkan segala sesuatu untuk si Kecil dan keluarga tercinta. Akhirnya alih-alih bersantai Ibu malah kelelahan saat liburan berlangsung. Agar liburan keluarga tetap lancar dan Ibu juga dapat menikmatinya, pastikan Ibu menjaga kesehatan badan Ibu selama liburan. Berikut ini adalah beberapa tips agar Ibu tetap sehat selama berlibur bersama keluarga.

### 1. **Rencanakan segala sesuatu jauh-jauh hari**

Stres dan tegang dapat berakibat sakit kepala lho, Bu. Meminimalisir stres adalah salah satu Ibu. Karenanya, sebaiknya Ibu merencanakan liburan sejak jauh hari sehingga terhindar dari stres. Perencanaan yang dapat membantu Ibu mengurangi stres diantaranya adalah menyusun jadwal kegiatan, meluangkan waktu yang cukup untuk *packing*, menyiapkan obat-obatan pribadi yang mungkin akan dibutuhkan, memeriksa kembali semua kebutuhan perjalanan di malam sebelum keberangkatan, tiba lebih cepat ke bandara atau stasiun, meluangkan satu dua hari setelah pulang kembali ke rumah untuk membongkar bawaan dan beristirahat sebelum kembali beraktivitas normal. Jika dirasakan perlu, Ibu pun bisa menyewa jasa pelayanan liburan demi kenyamanan liburan bersama keluarga.

## **2. Berbagi tugas**

Untuk mengurangi kepusingan dan sebagai Ibu, yuk berbagi tugas dengan pasangan atau anggota keluarga yang lain. Cara ini akan meringankan tugas Ibu, mengurangi kemungkinan Ibu mengalami stres dan kelelahan dan membiasakan si Kecil untuk belajar bertanggung jawab pula. Soal berbagi tugas ini berlaku untuk persiapan liburan, selama liburan berlangsung, dan setelah kembali ke rumah ya, Bu.

## **3. Minum air putih yang cukup**

Jangan hanya mengingatkan si Kecil untuk banyak minum, Bu. Ibu pun perlu minum air putih yang cukup. Umumnya kita sering lupa minum, apalagi ditengah berbagai aktivitas liburan. Padahal kurang minum air putih bisa membuat Ibu sakit kepala atau mengalami gangguan kesehatan lainnya yang dapat menghambat kegiatan liburan. Sebaiknya setiap anggota keluarga membawa botol air minum sendiri supaya lebih praktis dan supaya bisa mengontrol apakah masing-masing sudah minum air putih yang cukup.

## **4. Makan yang bergizi**

Nah, untuk Ibu, yang ini tentunya tetap harus diperhatikan walau sedang berlibur. Seringkali Ibu sibuk memastikan anggota keluarga makan dengan baik dan melupakan kebutuhan Ibu sendiri. Agar daya tahan tubuh tetap terjaga, pastikan Ibu tetap mendapat asupan gizi seimbang. Jika Ibu tak yakin soal menu makan siang karena belum tau akan makan dimana, pastikan menu sarapan penuh gizi dan mengenyangkan untuk jaga-jaga apabila Ibu kemudian terlambat makan siang. Membawa camilan sehat juga bisa jadi trik untuk mengganjal perut selama beraktivitas sehingga Ibu tidak sampai sakit kepala atau masuk angin apabila terlambat makan.

## **5. Tidur yang cukup**

Kurang tidur juga dapat membuat Ibu cepat letih, sakit kepala dan menurunkan daya tahan tubuh. Jadi, pastikan urusan packing dan mengurus kebutuhan keluarga di pagi hari tak sampai mengurangi waktu tidur Ibu, ya. Nah, selama liburan berlangsung Ibu sebaiknya memanfaatkan waktu di perjalanan untuk tidur pula.

## **6. Selalu bergembira**

Sebaik apapun perencanaan liburan yang sudah Ibu lakukan, hambatan tetap bisa

muncul. Misalnya barang yang tertinggal, salah memilih jalan, antrian panjang, si Kecil rewel, dan lain sebagainya. Apapun itu, yuk hadapi dengan cara yang positif dan santai saja. Jangan sampai kegembiraan hilang hanya karena hal sepele. Segala sesuatu yang dijalani dengan gembira tentu jadi lebih menyenangkan, bukan? Jaga kesehatan dengan menikmati waktu liburan Ibu bersama keluarga tercinta sebaik-baiknya, ya.

<https://www.sahabatnestle.co.id/content/view/5-tips-menjaga-kesehatan-badan-selama-liburan.html>