

Komponen Pelengkap Resolusi Hidup Sehat Tahun Baru



Sudah membuat resolusi tahun baru belum? Aktivitas pelengkap tahun baru ini memang sangat populer untuk dilakukan. Tidak tanggung-tanggung semua kalangan ikut melakukannya termasuk anak-anak. Salah satu poin yang sering dicantumkan dalam resolusi tahun baru adalah hidup sehat. Agar resolusi hidup sehat yang akan Anda buat lebih tepat, lengkapi dengan komponen-komponen berikut ini.

Aktif bergerak

Komponen pertama yang perlu Anda masukkan dalam resolusi hidup sehat adalah lebih aktif bergerak di tahun baru. Luangkan 30 menit setiap harinya untuk berolahraga. Tidak hanya membuat tubuh lebih sehat, olahraga juga akan membantu proses pembentukan otot. Jadi Anda bisa mendapatkan tubuh proporsional sehingga proses hidup sehat Anda pun akan lebih tampak keberhasilannya.

Kurangi asupan sodium

Amy Zerello, ahli kesehatan dari *Reader's Digest* menyebutkan sodium banyak sekali dijumpai dari makanan yang berasa manis dan berasa gurih seperti manisan dan potato chips. Memang cukup sulit untuk langsung menghilangkan makanan yang mudah sekali ditemui di swalayan ini, tetapi Anda bisa mengawalinya dengan mengurangi jumlah konsumsinya. Paling tidak mampu mengurangi hingga 6 gram per hari sudah menjadi resolusi yang cukup menyehatkan.

Tingkatkan antioksidan

Agar daya tahan tubuh tetap terjaga minimal tidak mudah sakit selama setahun ke depan,

tambah asupan antioksidan dalam menu harian Anda. *American Dietetic Association* menyebutkan makanan ini bisa didapatkan dari buah-buahan dan sayuran. Beberapa potong apel, segelas jus jeruk dan salad sayuran segar di pagi hari menjadi hidangan sehat sumber antioksidan yang patut untuk dikonsumsi. Jika perlu, Anda biasakan sampai setahun ke depan.

Sinar matahari pagi

National Cancer Institute menyebutkan tantangan hidup sehat di era modern yang bakal dihadapi manusia adalah asupan vitamin D. Sudah mulai jarang orang yang aktif di pagi hari, melakukan olahraga sambil menikmati hangatnya matahari pagi. Tak hanya membuat suhu tubuh kembali normal usai bangun tidur, sinar matahari di pagi hari juga dibutuhkan oleh tubuh untuk mengaktifkan vitamin D. Nutrisi ini memiliki peran menjaga kesehatan tulang dan kulit. Sebaliknya, banyak orang baru keluar rumah di siang hari di mana radiasi sinar UV matahari sudah cukup tinggi. Bila sering terpapar justru bisa memicu timbulnya gangguan penyakit kulit seperti kanker.

Itu dia komponen sehat yang perlu Anda masukkan dalam resolusi tahun baru. Selamat menjalani hidup yang lebih sehat bersama si kecil dan keluarga ya, Bu.

<https://www.sahabatnestle.co.id/content/view/komponen-pelengkap-resolusi-hidup-sehat-tahun-baru.html>