**Istirahat cukup(Pola Hidup Sehat)**

Istirahat cukup adalah kunci mendapatkan tubuh dan pikiran yang sehat. Pastikan jam tidur Anda terpenuhi dengan membiasakan tidur dan bangun di waktu yang sama. Mandi air hangat, membaca buku, atau mendengarkan [musik](http://www.alodokter.com/jangan-hanya-dinikmati-kenali-manfaat-musik-berikut-ini) dapat menjadi aktivitas menjelang tidur yang membantu tubuh untuk istirahat.

Pola hidup sehat sebaiknya didasari dari kesadaran akan pentingnya menjaga kesehatan tubuh dan menjauhkan diri dari kebiasaan buruk yang mengundang penyakit. Menjadikan pola hidup sehat sebagai bagian dari kehidupan sehari-hari dapat mendatangkan manfaat jangka panjang.