**Pola hidup sehat bagi stamina dan penampilan(kecantikan)**

**Berenergi dan berstamina prima**

Kesehatan yang lebih baik tidak hanya bisa membuat kita terbebas dari penyakit. Akan tetapi kesehatan yang baik juga akan memberikan reward bagi tubuh kita seumur hidup berupa energi yang tinggi, stamina yang baik, dan umur yang panjang. Menurut Science Daily, olahraga dengan intensitas rendah bisa mengurangi kelelahan hingga sebesar 65 persen dan meningkatkan energi hingga 20 persen. Orang dewasa yang sehat harus melakukan olahraga intensitas sedang, seperti aerobik selama 30 menit setiap hari untuk bisa memperoleh kebugaran yang optimal. Kegiatan – kegiatan lain yang bisa disesuaikan dengan kebiasaan sehari hari, sebagai contoh memarkir mobil agak jauhan, berjalan atau bersepeda kekantor, atau sekali-kali memilih naik tangga daripada menggunakan lift dll.

**Bermanfaat bagi Kecantikan dan penampilan**

Kebiasaan melakukan gaya hidup sehat sangat penting untuk menjaga fisik awet muda, sehingga selalu memiliki penampilan yang menarik. Vitamin A sangat [mendukung bagi kesehatan kulit](http://www.carakhasiatmanfaat.com/artikel/manfaat-jus-jambu-biji-bagi-kesehatan-dan-kecantikan-kulit.html), mata, rambut dan kuku, sementara itu antioksidan seperti [vitamin C](http://www.carakhasiatmanfaat.com/artikel/manfaat-vitamin-c-untuk-kesehatan-rambut-dan-kulit.html) dan selenium membantu mencegah kerusakan sel akibat radikal bebas yang mempercepat proses penuaan. Memilih gaya hidup sehat seperti makan dengan diet seimbang dan berolahraga secara teratur juga bisa membantu mencegah obesitas. Menghindari terpapar sinar matahari berlebihan, menghindari merokok dan kebiasaan buruk lainnya juga akan mempromosikan awet muda, karena tubuh akan terlindungi dari kerusakan sel yang dapat mempercepat penuaan kulit.