**Tujuan dan manfaat menjalankan pola hidup sehat**

Tujuan Pola Hidup Sehat  
  
Tujuan kita menerapkan pola hidup sehat tentunya untuk menjaga kesehatan tubuh dan mendapatkan kehidupan yang lebih baik.  
  
Tapi ternyata dengan menjalankan pola hidup sehat kita tidak hanya akan mendapatkan kesehatan jasmani kita juga mendapatkan bonus kesehatan rohani yang stabil.  
  
Disamping itu dengan menerapkan gaya hi   
Keuntungan Hidup Sehat  
  
Keuntungan umum yang bisa kita dapatkan dari menjalankan pola hidup sehat antara lain adalah :  
Badan terasa lebih sehat dan segar  
Etos kerja yang baik  
Kualitas tidur yang baik  
Pola pikir yang lebih positif  
Penampilan badan yang lebih segar  
Mempertahankan fleksibelitas tubuh  
Meningkatkan daya jangkau gerakan tubuh  
Interaksi sosial yang lebih baik  
Bisa berkonsentrasi dengan baik  
Meningkatkan rasa percaya diri  
Menghemat pengeluaran untuk biaya berobat  
Perasaan yang lebih damai dan tentram  
  
Sedangkan jika dilihat dari sudut pandang jasmaniah, pola hidup sehat menguntungkan kita karena dengan menjalankan pola hidup kita akan memperoleh :  
Mengurangi resiko untuk terkena serangan jantung  
Menghidanri resiko terserang stroke  
Hidup bebas tanpa diabetes  
Sendi lebih stabil  
Menjaga kesehatan tulang  
Tulang terhindar dari keropos  
Kekuatan tulang terjaga  
Massa tulang terjaga sampai tua  
Melindungi tubuh dari penyakit osteoporosis  
  
Dan bila dilihat dari segi mental, pola hidup sehat menguntungkan karena :  
Menjaga kestabilan mood  
Mengurangi stres  
Terhidanr dari perasaan depresi  
Menjaga daya ingat pada usia lanjut  
Mudah untuk berkonsentrasi  
  
Selain itu, dengan menjalankan pola hidup sehat juga akan membuat kita merasa lebih bahagia, sehingga kualitas hidup meningkat. dup sehat tidak makan daging, sama artinya kita mengurangi efek global warming.  
  
Berikut adalah keuntungan yang kita dapat dari menjalankan pola hidup sehat, baik secara fisik maupun secara mental.