**1. Pola Makan Sehat**

Hal pertama yang mempengaruhi pola hidup sehat adalah pola makan. Penting bagi setiap orang memperhatikan pola makannya untuk mengarah pada pola hidup sehat. Sebagaimana yang kita tahu, banyak orang sulit mengatur bahkan cenderung tidak memperhatikan pola makan.

Padahal untuk memulai pola hidup sehat, Anda diharapkan menghindari makanan yang mengandung banyak karbohidrat dan lemak. Termasuk juga bahan pengawet yang diyakini jika dikonsumsi jangka panjang dapat menyebabkan kanker. Sebaliknya, mulailah membiasakan diri mengonsumsi berbagai sayur dan buah-buahan agar mendapatkan serat yang baik bagi tubuh. Disamping itu, jangan lupa untuk banyak minum air putih minimal 8 gelas sehari dalam rangka memenuhi kebutuhan cairan tubuh.

**2. Pola Istirahat Cukup**

Berbagai **pengertian pola hidup sehat menurut para ahli** menjelaskan bahwa pola istirahat juga menentukan kesehatan tubuh. Tubuh memerlukan istirahat minimal 7 jam sehari agar dapat meregenerasi sel-sel yang rusak, sehingga saat kita selesai beristirahat, tubuh kita sudah siap beraktivitas kembali.

Untuk itu, usahakan selalu mendapatkan waktu istirahat yang cukup dan menghindari kebiasaan tidur larut malam atau begadang agar tubuh Anda selalu sehat dan segar.