Berikut beberapa cara hidup sehat dan bugar yang bisa Anda lakukan setiap hari mulai dari sekarang:

1. Tidur yang berkualitas: Milikilah waktu tidur yang berkualitas, kurang tidur atau terlambat tidur bisa memicu berbagai penyakit dan badan akan mudah letih, lesu, serta lemas. Tidurlah minimal 10 atau 8 jam perhari di waktu yang tepat mulai dari jam 9 malam sampai jam 6 pagi.
2. Mengonsumsi makanan 4 sehat 5 sempurna: Dari kecil pasti kita sudah diajarkan untuk mengonsumsi makanan bernutrisi dan lengkap seperti 4 sehat 5 sempurna. Anda dapat mulai mencari menu-menu sehat yang lengkap dengan sayur, buah, daging, susu, dan makanan bernutrisi lainnya.
3. Jauhi kebiasaan buruk: Yang dimaksud kebiasaan buruk di sini contohnya adalah merokok, mengonsumsi minuman beralkohol, serta makanan cepat saji yang sudah tentu dapat merusak organ-organ tubuh Anda dan mengundang berbagai macam penyakit mematikan
4. Olah raga yang teratur: Kita tidak bisa mengharapkan bedan segar dan bugar tanpa rajin olah raga, untuk itu berolah raga secara teratur dapat menjaga keseimbangan pola hidup Anda. Lakukanlah olah raga paling tidak 3 kali dalam satu minggu
5. Bekerja dalam jam yang cukup: Jika Anda adalah seorang pekerja maka jangan berlebihan, bekerjalah maksimal 10 jam per hari dan jika lebih dari itu maka tubuh Anda bisa rentan terhadap penyakit. Tubuh kita juga perlu istirahat yang cukup dan jangan dipaksakan untuk bekerja melebihi batas normal.
6. Bangunlah di pagi hari: Di pagi hari udaranya segar dan bersih, banyak oksigen dan belum dikontaminasi polusi. Jadi Anda bisa berjalan-jalan menghirup udara segar serta terkena sinar matahari pagi yang menyehatkan. Jadikanlah ini kebiasaan Anda.