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.
7. Menerapkan pola hidup bersih: Cara hidup sehat dan bersih harus dilakukan di lingkungan sekitar Anda. Jangan malas untuk bersih-bersih rumah karena ruangan yang kotor dan berdebu bisa menimbulkan banyak penyakit. Oleh karena itu, rajinlah membersihkan ruangan dan jangan lupa gunakan masker saat membersihkan.
8. Cara hidup sehat berikutnya yaitu dengan banyak minum air putih: Jauhkan tubuh Anda dari dehidrasi dengan banyak meminum air putih minimal 8 gelas per hari. Air putih ini berguna untuk membuang zat-zat beracun di dalam tubuh serta membantu melancarkan metabolisme tubuh. Jangan biarkan tubuh Anda kekurangan cairan yang menyehatkan ini
9. Berhenti makan ketika sudah terasa kenyang: Jangan makan berlebihan hanya karena masih ada sisa makanan di piring Anda. Jika sudah terasa kenyang lebih baik stop makan karena makan berlebihan juga tidak baik. Selain itu bisa membuat berat badan berlebih.
10. Kurangi makanan manis: Kurangilah mengonsumsi makanan manis seperti coklat, kue-kue, soda, permen, dan sebagainya. Makanan manis dapat memicu Anda untuk makan lebih banyak padahal mereka juga tidak mengenyangkan. Selain itu, terlalu banyak makanan manis akan memicu kadar gula yang berlebih dan akhirnya beresiko diabetes.