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.