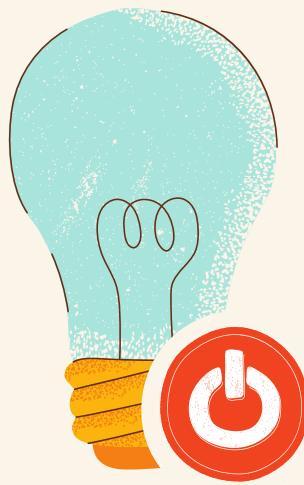


@kentjoshua

**”Barang siapa
bersungguh-
sungguh, Maka dia
akan mendapatkan
kesuksesan.”**



01

Turn off the lights when not in use



02

Use degradable bags



03

Be nice to the worms, they are the soil heroes



04

Recycle your old home stuff



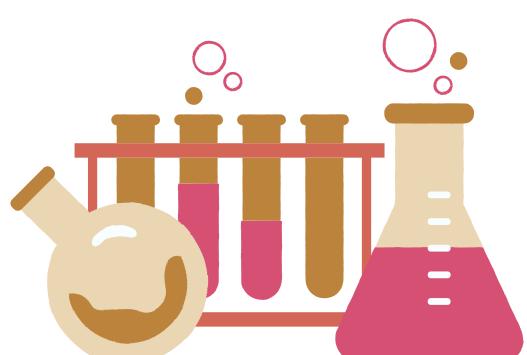
05

Use reusable water bottles

SAVE THE PLANET, SAVE OUR LIFE

10
steps

To help our environment through simple things we do every day



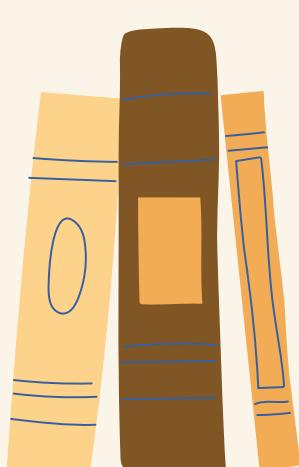
06

Avoid using toxic chemicals



07

Bring your food pack



08

Share your old books with others to reduce the use of paper



09

Use both sides of the paper



10

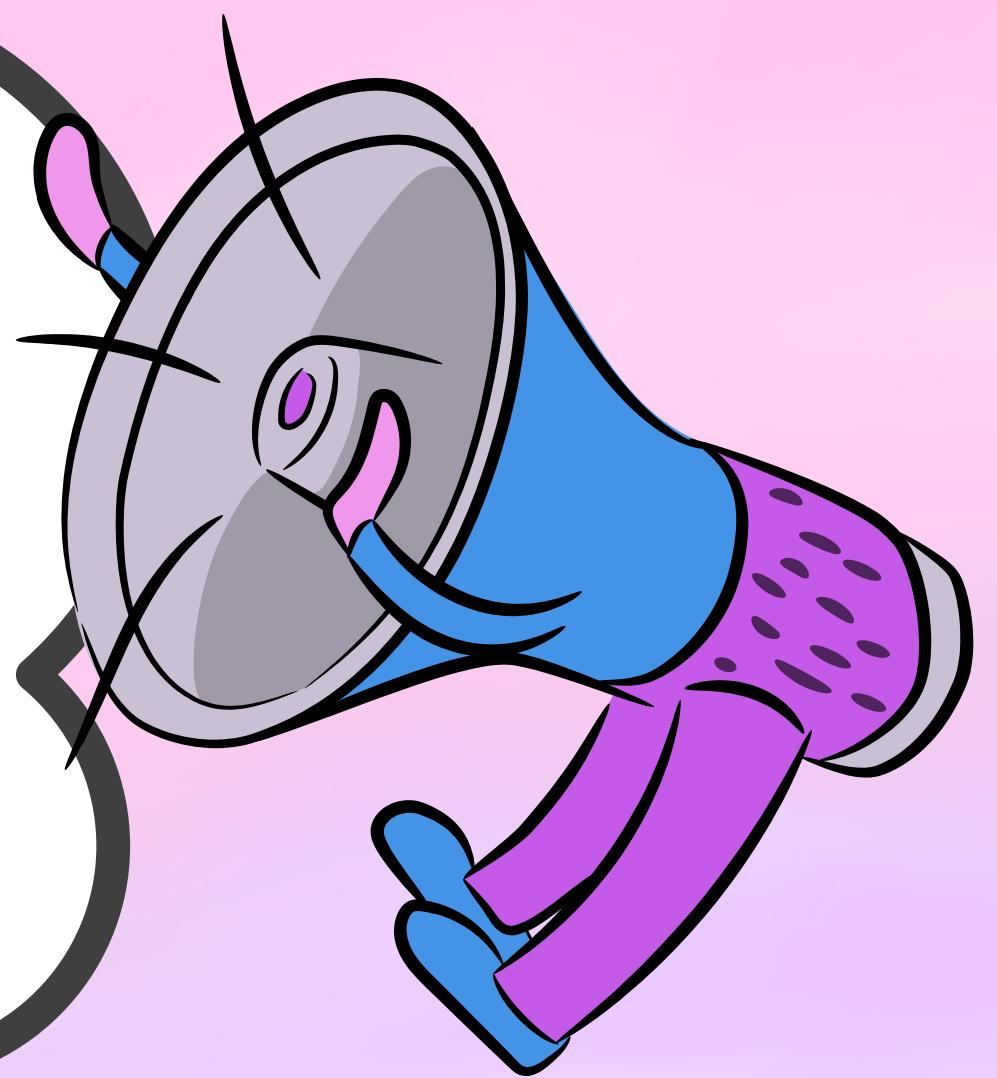
Stop using plastic bags

Daily Motivation

"It's okay to
take a little
rest."

– @Kennn

STUDY HARD



MOTIVATIONS :

- LAKUKAN YANG TERBAIK DI SEMUA KESEMPATAN YANG KAMU MILIKI.
- MASA DEPAN ADALAH MILIK MEREKA YANG MENYIAPKAN HARI INI



6 Bahaya Makan Mie Instan Berlebihan

Gangguan Pencernaan

Mie instan mengandung zat Tertiatty-butly Hydroquinone (TBHQ). Merupakan pengawet berbahan dasar minyak, yang juga ada di dalam produk pestisida.

Tekanan Darah Tinggi

Satu kemasan mie instan mengandung 860 mg natrium atau garam.

Gangguan Ginjal

Terganggunya fungsi ginjal bisa menyebabkan penumpukan natrium dan cairan yang ada di dalam tubuh. Hal tersebut bisa memicu terjadinya pembengkakan pada kaki dan penumpukan cairan yang ada di sekitar jantung dan paru-paru.

Diabetes

Mengandung dan kadar gula Karbohidrat yang tinggi di dalamnya.

Mainutrisi

Jika terlalu sering mengonsumsi mie instan maka tubuh akan kekurangan Mainutrisi

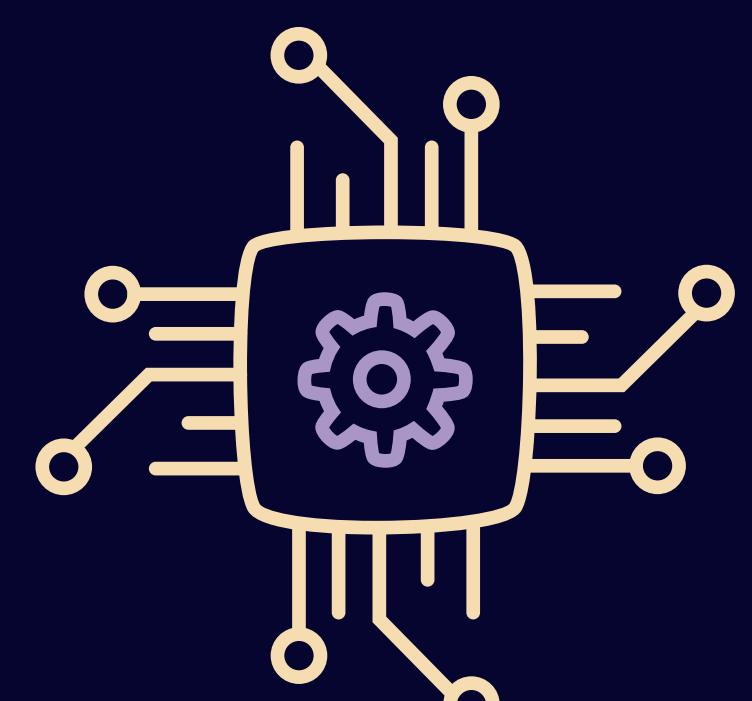


Obesitas karena mengonsumsi mie instan berlebih juga disebabkan oleh kandungan lemaknya. Satu bungkus mie instan rata-rata mengandung 14 gram lemak jenuh.



TECHNOLOGY

**SEKARANG ADALAH ERA TEKNOLOGI
SEMUA MUDAH DENGAN
MENGGUNAKAN TEKNOLOGI TETAPI
MEMBACA PENTING UNTUK
MENAMBAH WAWASAN DAN
PENGETAHUAN**



Ethan Margo 9.3



**Tidak ada yang dapat
mengalahkan kekuatan
Ilmu Pengetahuan**

Ethan Margo 9.3



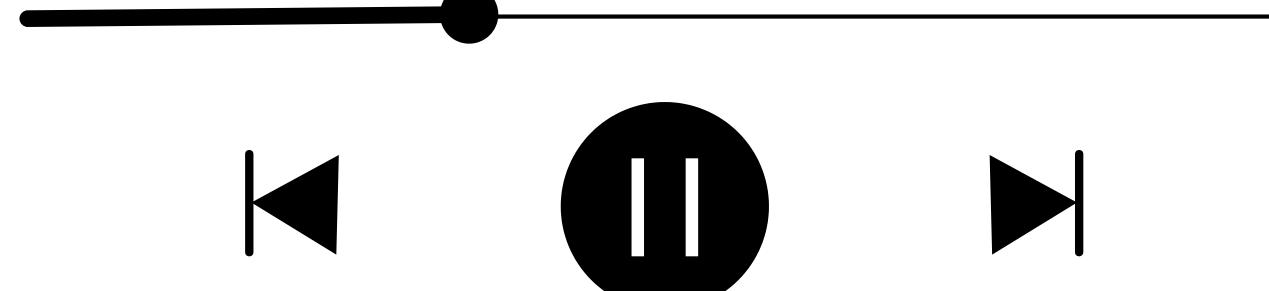
Musik itu juga salah satu cara untuk menyampaikan perasaan loh,

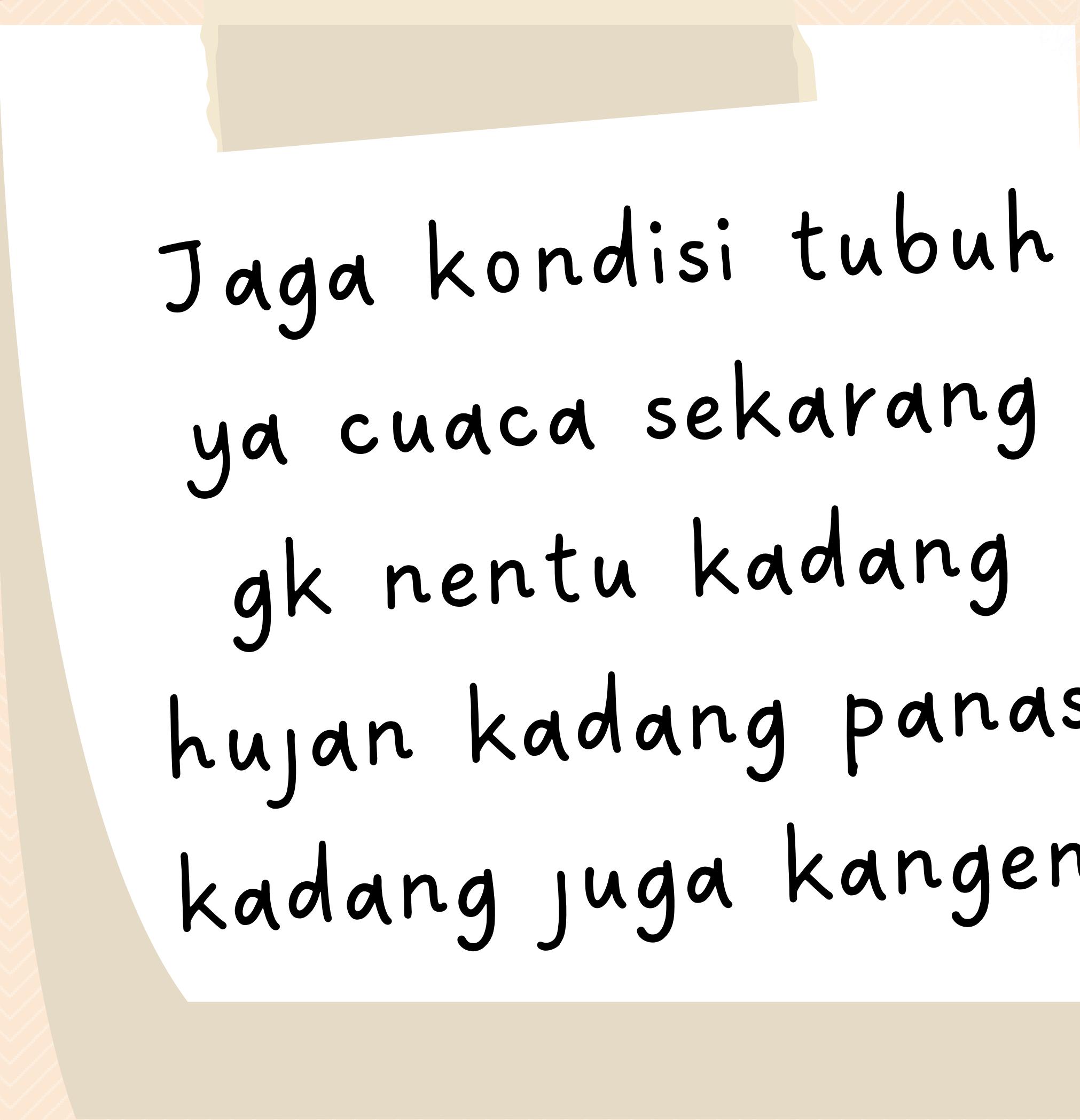


Sampaikan persaanmu lewat sebuah lagu....



LANTAS





Jaga kondisi tubuh
ya cuaca sekarang
gk nentu kadang
hujan kadang pandas
kadang juga kangen

#kenpakboy