

Kelompok SOPHIA

1. health trinity : exercise diet sleep

2. dengan melakukan hal ini, hidup kita menjadi lebih tertata. health trinity dapat membentuk suatu kebiasaan baik dalam diri kita.

berolahraga mampu menciptakan tubuh yang sehat dan pelampiasan emosi yang lebih baik. diet dan juga tidur yang cukup berefek pada pengendalian emosi yang lebih stabil. selain itu, mengurangi resiko penyakit pada tubuh.

dengan membiasakan sebuah habit yang baik, secara tidak langsung itu melatih diri kita menjadi lebih tertata. ini juga dapat menghentikan kebiasaan buruk seperti merokok, begadang, makan makanan yang tidak sehat, dll.