

The background of the top half of the image features a vibrant yellow color scheme. Overlaid on this are various financial graphics: a line chart with multiple data series in white and green, a bar chart with white bars, and a faint city skyline. Numerical values like '30', '39,05', '2.895', '5,99', '151', '5,60', '64,80', '2,89', '15', '5,63', '109', '64,1', '35,00', '35,55', '50', '3', '14,99', '35,55', '84,71', and '71' are scattered across the charts.

INVESTASI YANG SERING TERLUPAKAN

Rahasia Hidup Sehat & Bahagia



INVESTASI YANG SERING TERLUPAKAN

Rahasia Hidup Sehat & Bahagia



1. Diet Gizi Seimbang
2. Olahraga Teratur
3. Tidur Cukup
4. Berjemur
5. Menjaga Kesehatan Mental



Bicara tentang investasi sering kali kita mengidentifikasikan dengan harta, rumah, tanah, deposito apapun yang bentuknya berupa simpanan untuk masa depan.

Tapi sadarkah Anda bahwa ada aset yang terpenting yang menjadi dasar untuk mendapatkan semua aset yang lainnya, yaitu kesehatan.

Salah satu cara untuk memiliki kesehatan adalah dengan memiliki Imun Tubuh yang sehat. Nah imun tubuh inilah yang bisa dikatakan Investasi yang sering terlupakan.

Berikut adalah cara simple untuk meningkatkan Imun Tubuh, apalagi di masa pandemi yang belum usai ini.



Diet Gizi Seimbang

Agar diet gizi seimbang bisa diterapkan secara optimal tentunya kita harus memenuhi nutrisi dalam tubuh dengan perbanyak konsumsi makanan utuh dan segar.

Anda dapat menerapkan porsi masing-masing kelompok makanan dalam satu piring sehat. Seperti setengah piring perbanyak sayuran dan sedikit buah, setengahnya lagi di bagi 2,

seperempat untuk sumber karbohidrat dan seperempat lagi untuk sumber protein.

Selain itu Anda juga harus mengurangi garam, gula, dan lemak dari asupan sehari-hari. Untuk menurunkan jumlah asupan gula, garam, dan lemak setiap hari, mulailah dengan membatasi atau menghindari makanan dan minuman yang kaya akan tiga bahan tersebut.

Anda juga bisa menambahkan asupan food suplemen untuk memenuhi nutrisi yang masuk dalam tubuh.



2

Olahraga teratur.

Penelitian telah menunjukkan bahwa olahraga selama 30 menit setiap hari akan meningkatkan kadar leukosit sel darah tanpa warna yang berfungsi, antara lain untuk :

- Membinasakan bakteri yang memasuki tubuh
- Meningkatkan kekebalan tubuh
- Meningkatkan respons antibodi dan T Cell

Olahraga yang dianjurkan yakni bisa dilakukan di bawah sinar matahari pagi sambil menghirup udara segar.



3

Tidur cukup



Kurang tidur atau terlalu letih dapat meningkatkan risiko seseorang terkena penyakit dan menurunkan sistem imunitas tubuh. Seseorang yang kurang tidur biasanya akan mudah terserang influenza atau infeksi lainnya.

Oleh sebab itu, sangat dianjurkan bagi siapa saja untuk memenuhi durasi tidur masing-masing. Untuk orang dewasa, durasi tidur yang disarankan, yakni 7-9 jam tiap malam demi kesehatan tubuh.

4

Berjemur.

Melansir Kompas.com (6/4/2020), Dosen Fakultas Kedokteran (FK) Universitas Sebelas Maret (UNS) Solo, Dr. dr. Prasetyadi Mawardi, Sp.KK (K), membenarkan melakukan sun-exposures atau berjemur dapat bermanfaat untuk kekebalan tubuh jika dilakukan dengan tepat. Dokter Spesialis Kulit

dan Kelamin RSUD Dr. Moewardi Surakarta itu menjelaskan paparan ringan sinar matahari terutama pada jam tertentu seperti antara pukul 08.00-09.00 WIB atau pukul 11.00-13.00 WIB, dapat meningkatkan produksi vitamin D yang juga bermanfaat untuk kekebalan tubuh. “Untuk durasinya, cukup 10-15 menit saja setiap kali berjemur. Sedangkan intensitasnya, berjemur cukup dilakukan 2-3 kali dalam seminggu untuk menghasilkan vitamin D yang memadai,” jelas dr. Pras.



5

Menjaga kesehatan Mental.

WHO menyadari kalau kondisi mental tidak baik, maka sistem imun tidak akan optimal. Salah satu cara yang dapat dilakukan untuk menjaga kesehatan mental adalah dengan menghindari stres. Karena Stres merupakan salah satu sumber penyakit. Semakin tinggi stres, semakin sedikit antibodi dan sel

darah putih yang dihasilkan tubuh.

Karena stres juga dapat membawa seseorang pada gaya hidup sembarangan, misalnya mengkonsumsi makanan tidak sehat, merokok, minum minuman berakohol. Tindakan tersebut jelas bisa semakin menurunkan kemampuan tubuh dalam melawan penyakit.

Anda juga dapat bersosialisasi dengan orang-orang di sekeliling untuk membuat pikiran rileks dan meningkatkan daya tahan



Meningkatkan imun tubuh
bukanlah hal yang sulit.

Jika Anda terapkan semua hal
diatas Anda dapat meraihnya.

**Imun Tubuh sehat
adalah penunjang terwujudnya
harapan dan impian Anda.**

Investasi yang baik
dimulai dari kesehatan
tubuh yang prima

Sumber:

[https://www.kompas.com/tren/
read/2021/07/31/110200165/cara-meningkatkan-daya-
tahan-tubuh-menurut-who?page=all](https://www.kompas.com/tren/read/2021/07/31/110200165/cara-meningkatkan-daya-tahan-tubuh-menurut-who?page=all)

[https://health.kompas.com/
read/2020/04/25/193100668/10-cara-meningkatkan-
daya-tahan-tubuh?page=all](https://health.kompas.com/read/2020/04/25/193100668/10-cara-meningkatkan-daya-tahan-tubuh?page=all)