



CARA HIDUP SEHAT

3 cara jitu hidup sehat



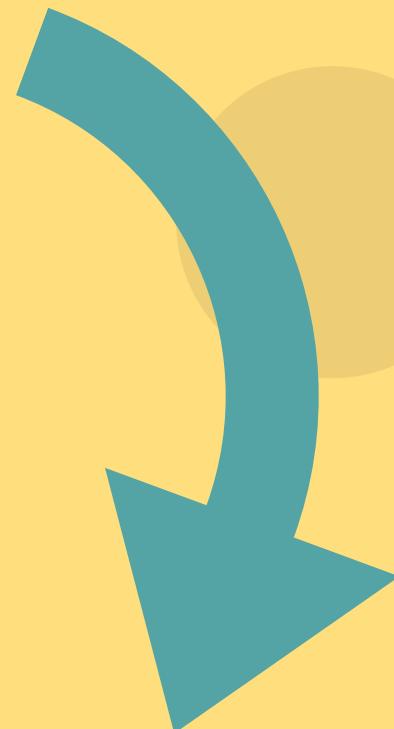
BPK RI PERWAKILAN GORONTALO

APA ITU GAYA HIDUP SEHAT?



adalah..

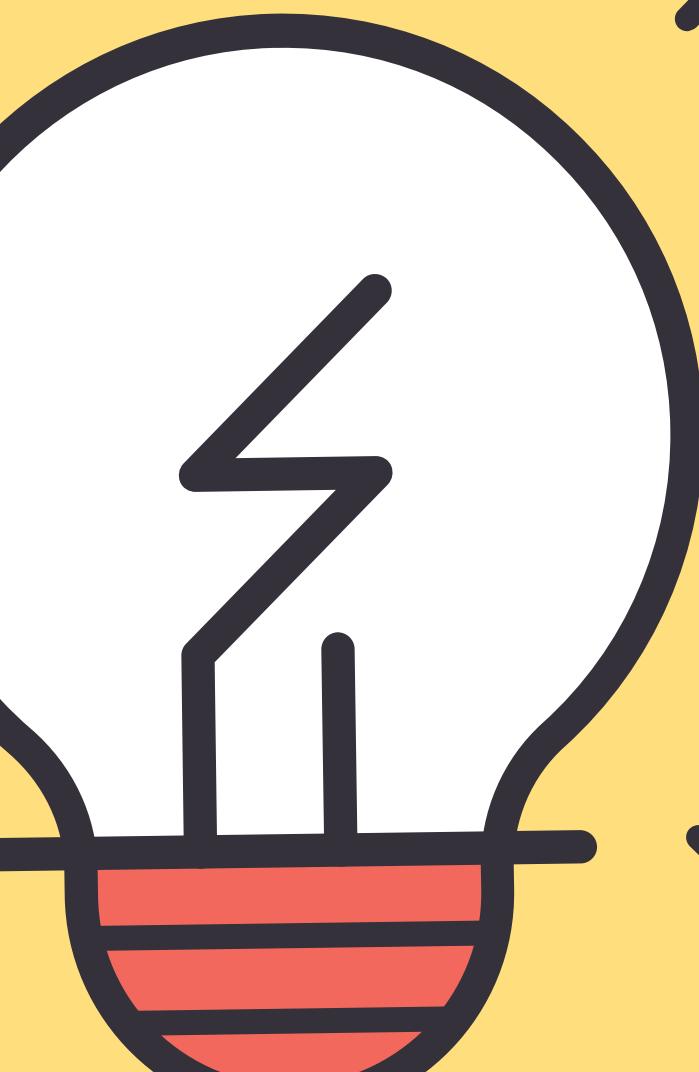
gaya hidup untuk mengurangi resiko terkena penyakit



dengan demikian..

anda bisa lebih menikmati hidup dan merasa lebih sejahtera

CARANYA???



3

cara untuk
**HIDUP
SEHAT**



1

tidak merokok

aktivitas fisik

2



3

makanan sehat



1

TIDAK MEROKOK

RISIKO

untuk



DIRI SENDIRI

gangguan pernapasan,
penyakit jantung
koroner, dan kanker

ORANG LAIN DAN ANAK-ANAK

gangguan pernapasan,
resiko kematian yang
tinggi pada anak-anak

LALU..

apa yang
harus
dilakukan?





STOP MEROKOK !

caranya??

komitmen tinggi
untuk stop merokok



meminta dukungan
dari teman dan
keluarga

mencari pengganti
rokok, seperti
permen karet



DENGAN BERHENTI MEROKOK

apa yang akan didapatkan?



berhemat membeli makanan
sehat yang lain



merasa lebih sehat dan
kuat



membantu orang lain
untuk hidup lebih sehat

KALAU BUKAN SEKARANG

KAPAN LAGI?



**STOP
MEROKOK!**

bagaimana jika
tapi... tetap ingin
merokok?



MEROKOK LAH
**PADA
TEMPATNYA**

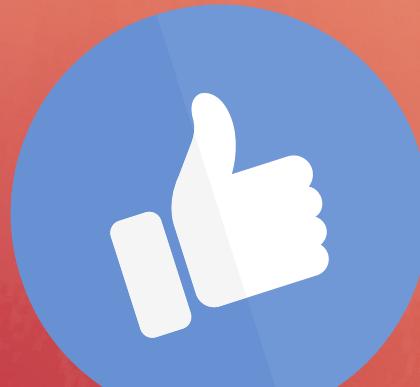
Supaya...



**TIDAK MENGANGGU
ORANG LAIN**



**MENGURANGI
INTENSITASNYA**



2

AKTIFITAS FISIK

untuk menstimulasi pemeliharaan

sistem di dalam tubuh secara alami

DIRI SENDIRI

penyakit jantung koroner,
stroke, tekanan darah tinggi,
sesak napas, kegemukan,
kurang berenergi, sendi yang
kaku, osteoporosis

ORANG LAIN

tidak berkontribusi

mempromosikan gaya hidup
sehat

LALU..
apa yang

harus
dilakukan?

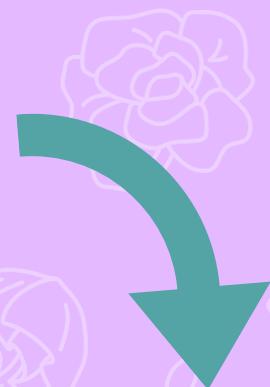




OLAHRAGA !

minimal...

dalam
seminggu



namun...

lakukan secara perlahan
JANGAN DIPAKSAKAN

jika sudah nyaman

TINGKATKAN INTENSITASNYA

minimal

3



DALAM

LAKUKAN

maksimal

5



SEMINGGU

BAGAIMANA JIKA MALAS DAN TIDAK ADA WAKTU OLAHRAGA



bagaimana jika berwisata sambil
berolahraga?



SIAPA TAKUT!

di Gorontalo, banyak sekali wisata
olahraga yang menyenangkan loh!

ada apa saja di Gorontalo?

CEKIDOT!



GORONTALO

banyak outdoor sport, seperti...

1

Biking

karena medannya datar

2

Hiking

karena Gorontalo
dikelilingi bukit

3

Tracking

banyak air terjunnya



AIR TERJUN HILALIYO

AIR TERJUN LOMBONGO

BOTUBARANI

3

MAKANAN SEHAT DAN BERGIZI

adalah makanan dengan:

banyak

BUAH DAN SAYUR

sedikit

DAGING DAN LEMAK



DIRI SENDIRI



jantung coroner, darah
tinggi, diabetes, konstipasi,
nyeri sendi, dan sesak nafas

RISIKO
untuk



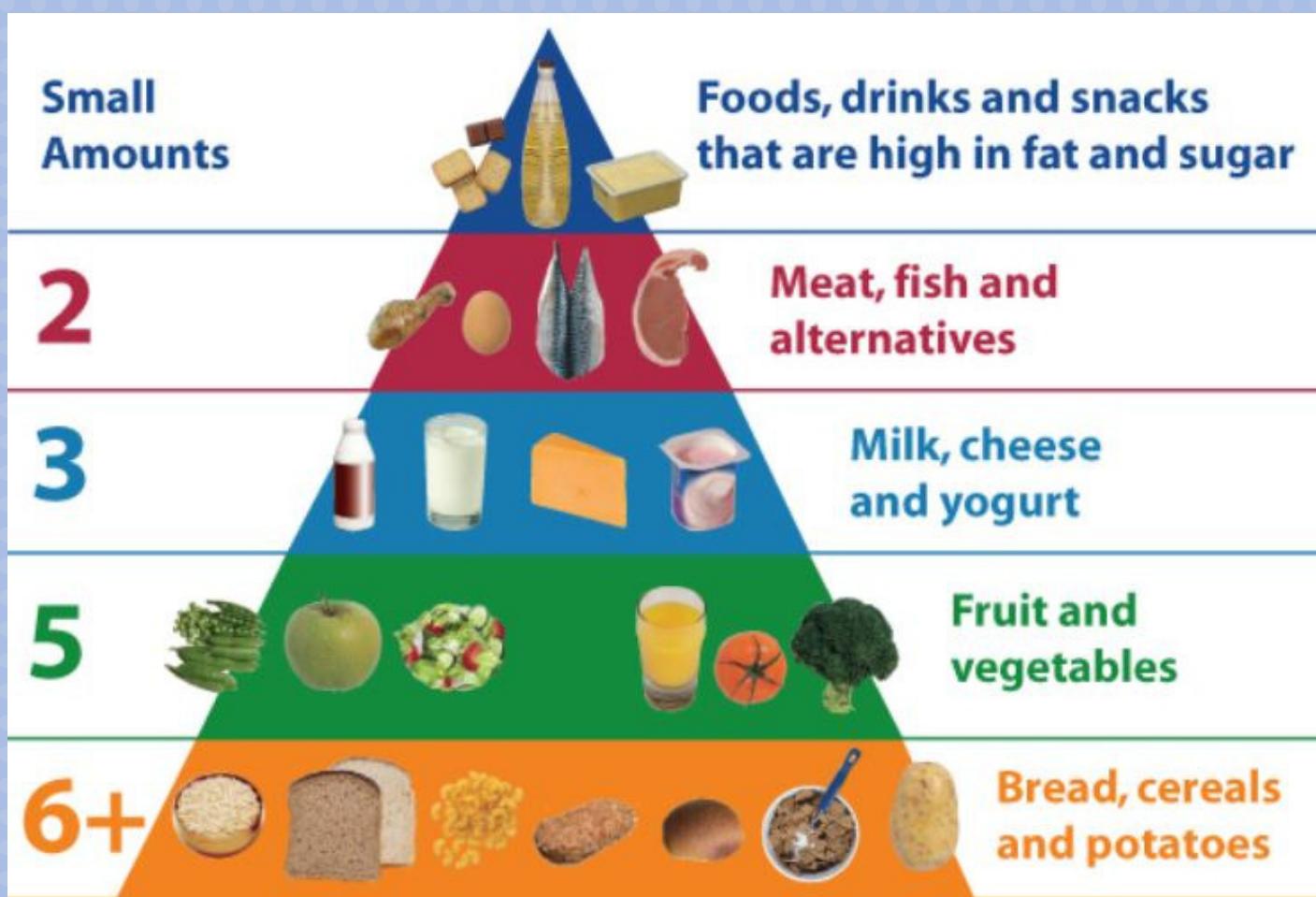
ORANG LAIN

tidak mempromosikan
gaya hidup sehat

berikut adalah



PIRAMIDA MAKANAN



sebagai pedoman anda untuk
memilih makanan sehat..

CARANYA?

perbanyak makanan dengan
SKOR YANG TINGGI

MENGAPA HARUS SKOR TINGGI?

apa yang membedakan dengan skor rendah?

kan mereka sama-sama makanan?

YANG MEMBEDAKAN ADALAH

KANDUNGANNYA

seperti...

**VITAMIN, MINERAL,
& PROTEIN**



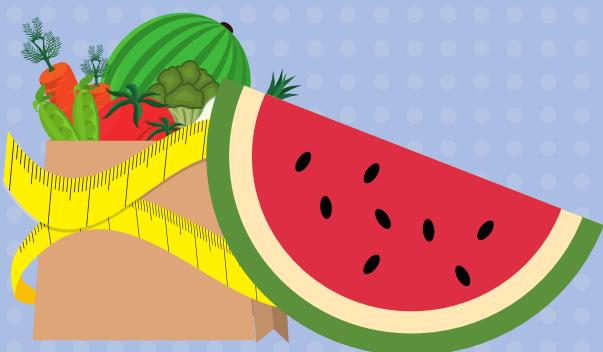
DETAILNYA..

kentang, roti, nasi, dan cereal



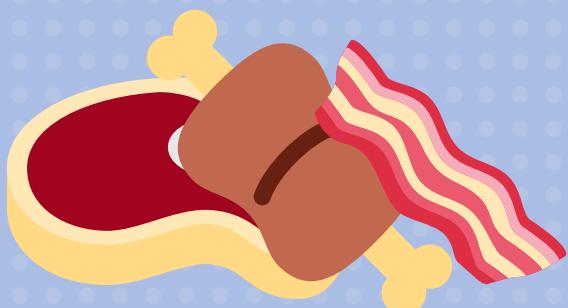
mengandung protein, vitamin, dan mineral untuk menambah energi

sayur dan buah



mengandung banyak vitamin dan mineral. minimal makan 400gr sayur dan buah setiap hari

daging dan ikan



lemak terdiri dari lemak jenuh (daging sapi, babi, dan domba), serta lemak tak jenuh (ikan, ayam, telur, bebek)

lemak merupakan sumber utama penyakit, namun lemak tak jenuh lebih baik untuk dikonsumsi daripada lemak tak jenuh

namun, tetap usahakan mengkonsumsi daging tanpa lemak

DETAILNYA..

susu dan produk susu lainnya



susu sebenarnya mengandung banyak lemak hewani, namun susu penting untuk kesehatan tubuh. maka, pilihlah susu skim untuk dikonsumsi



minyak, gula, dan garam

penggunaan gula berlebihan dapat menyebabkan kenaikan berat badan dan kerusakan gigi

penggunaan garam berlebihan

kurangi penggunaan minyak dengan cara direbus atau dipagganag

dapat menyebabkan resiko jantung coroner, darah tinggi, dan stroke.



LALU, DI GORONTALO?

apa makanan sehatnya?

Di Gorontalo banyak sekali makanan mengandung ikan.



LEMAK LAGI ???

tenang saja, perbanyak karbohidrat, sayur, dan buahnya.. dan bagusnya lagi.. ikannya segar looh di Gorontalo...

SEKALI TANGKAP, LANGSUNG HAP!



ikan
bakar

dabu-
dabu

nasi
putih

sayur daun
pepaya

IKAN SEĞAR?
YA GORONTALO!



HIDUP HANYA SEKALI

maka....

**JANGAN LUPA
HIDUP SEHAT**