

- ☐ Pola hidup sehat
- ☐ Pola hidup sehat adalah gaya hidup yang dilaksanakan
- ☐ segala aspek kondisi kesehatan mulai dari makanan,
- ☐ minuman, aktivitas yang dikonsumsi dan pola tidur sehari-hari.
- ☐
- ☐ Kesehatan adalah keadaan ketidakefektifan untuk hidup sehat karena akan mengakibatkan salah aktivitas tubuh dengan mengakibatkan
- ☐ gaya hidup sehat.
- ☐
- ☐ tujuan / manfaat pola hidup sehat.
- ☐ untuk menjaga kesehatan tubuh supaya tidak mudah sakit.
- ☐ untuk mendapatkan kesehatan jasmani dan rohani dapat secara
- ☐ tenaga dan supaya memiliki kesehatan mental yang stabil
- ☐ sehingga tidak mudah depresi atau pun stress
- ☐
- ☐ Ciri-ciri - ciri-ciri pola hidup sehat.
- ☐ 1. mengonsumsi makanan yang bergizi ~~seimbang~~ memenuhi kebutuhan
- ☐ tubuh.
- ☐
- ☐ Makanan sehat
- ☐ makanan yang mengandung unsur - unsur zat yang di
- ☐ butuhkan tubuh mengandung bibit penyakit atau racun.
- ☐
- ☐ Minuman Sehat
- ☐ air mineral yang mengandung mineral yang dibutuhkan tubuh.
- ☐
- ☐ 1. Harus Jujur tidak berbohong, tidak berbohong dan lain-lain.
- ☐ 2. Tidak mengandung zat yang tidak membahayakan kesehatan
- ☐ seperti lemak, gula, racun dan alcohol.
- ☐ 3. Air yang memenuhi persyaratan kesehatan (kualitas).