# **BAB 1. ANTISIPASI SERANGAN PENYAKIT MENULAR DENGAN POLA HIDUP SEHAT**

## **Penyakit Menular**

## **Pola hidup sehat**

### Olahraga

### Makan teratur

### Istirahat yang cukup

### Hindari stress

### Periksa Kesehatan secara Rutin

### 3M

## **Latihan**

## **Daftar Pustaka**