

Waktunya Istirahat!

Yuk, Siapkan diri untuk
tidur!

Selesai

Tunda 15 Menit

Abaikan

Waktunya Makan Siangmu!

Tubuhmu Butuh Asupan
Sehat. Yuk, Makan tepat
waktu!

Selesai

Tunda 15 Menit

Abaikan

Yuk, Regangkan Otot!

Berdiri dan lakukan
peregangan ringan selama
5 menit.

Selesai

Tunda 15 Menit

Abaikan