

Pola Hidup Sehat

AURA SHAFRIDA

XI AKL 3

SMK Negeri 3 Bandung

Jl. Solontongan No. 10

Pengertian

Pola hidup sehat adalah gaya hidup yang memperhatikan segala aspek kondisi kesehatan.

Langkah Langkah Hidup Sehat:

1. konsumsi makanan
2. Olahraga
3. Istirahat yang cukup



4. Menciptakan udara yang bersih
5. menciptakan lingkungan yang sehat
6. Optimis
7. Pribadi yang kuat

Contoh Perilaku Hidup Sehat:

1. Mengonsumsi makanan & minuman yg mengandung gizi cukup



2. Melakukan aktifitas fisik secara teratur
3. Tdk Merokok dan menghindari asap rokok
4. Tdk melakukan hubungan seksual di luar nikah

Manfaat Pola Hidup Sehat :

- Umur yng panjang
- Menghindari diri dari penyakit
- Dapat menjaga fungsi tubuh
- Dapat berfikir lebih positif



Tubuh Sehat :

*Nutrisi

* Istirahat

* Olahraga

* Aktivitas

-Kebutuhan dasar metabolic

-Aktivitas

Zat Gizi:

*Kelebihan

:Obesitas/Kegemukan

2. Pilih air sebagai minuman

3. Makan lebih banyak buah dan sayuran

4. Matikan tv atau komputer dan lakukan kegiatan

5. makan lebih sedikit camilan dan pilih alternatif yang lebih sehat



Pola Hidup Sehat:

Mengatur pola makan dengan gizi seimbang.

Olahraga teratur

Berpikir positif

Melakukan check-up kesehatan secara rutin

Mengatur Diet Sehat:

1. Diet rendah kalori

2. Diet rendah garam

3. Kalsium & vitamin D

Keseimbangan Energi:

*Pemasukan Kalori

Otak sebagai pusat pengontrolan

-Rasa Lapar -Rasa Kenyang

*Pengeluaran Energi:

Berdasarkan:

- Penyakit diabetes
- Penyakit jantung
- Penyakit remtik & Stroke

*Kekurangan

:Mudah tersesarang penyakit

- Anemia
- Mudah lelah
- Penuaan dini
- Osteoporosis
- Vitalis menurun



Apa itu Gaya Hidup Sehat?

gaya hidup sehat adalah salah satu yang membantu menjaga dan meningkatkan kesehatan dan kesejahteraan masyarakat.

5 Langkah menuju Gaya Hidup Sehat:

1. Lakukan aktifitas selama satu jam atau lebih setiap hari.

Tips makanan sehat:

- Batasi gula dan garam
- Tambahkan kalsium untuk tulang yang kuat
- Masukkan protein dalam perspektif
- Nikmati lemak sehat & hindari lemak tidak sehat
- Isi buah dan sayuran berwarna-warni
- Makan lebih banyak karbohidrat sehat dan biji-bijian