

GAMBARAN KESELURUHAN PERJALANAN KESIHATAN ANDA

5 TABIAT BAIK UNTUK KEKAL SIHAT

Perjalanan anda ke arah kesihatan yang lebih baik bermula hari ini.

SENAMAN YANG BAIK

Kekal aktif secara fizikal untuk badan dan minda yang sihat. Sasarkan untuk melakukan aktiviti fizikal dengan intensiti sederhana selama 30 hingga 60 minit, 5 hari seminggu.

TIDUR LENA

Hari yang baik bermula dengan tidur yang berkualiti. Sasarkan selama 7 hingga 9 jam setiap malam untuk menyegarkan badan dan minda anda.

PEMAKANAN YANG BAIK

Kehidupan yang seimbang bermula dengan makanan yang seimbang. Isi 1/2 pinggan anda dengan buah-buahan dan sayur-sayuran, 1/4 dengan bijirin penuh dan 1/4 dengan protein.

PENCEGAHAN YANG BAIK UNTUK KESIHATAN

Pemeriksaan kesihatan yang kerap boleh membantu mengesan keadaan kesihatan lebih awal, membolehkan rawatan tepat pada masanya dan memberi ketenangan fikiran.

Berbincang dengan doktor anda tentang pemeriksaan yang disyorkan yang sesuai untuk umur dan profil kesihatan anda.

MOOD YANG BAIK

la adalah normal untuk mengalami tekanan dari semasa ke semasa. Belajar mengenal pasti pencetus tekanan dan gunakan teknik yang mudah bagi mengatasinya sebelum ia menjadi sukar.



LANGKAH 1

Ambil **Kuiz** ini untuk menguji pengetahuan anda!
for.sg/mal-quiz-5goods



LANGKAH 2

Layari **Perpustakaan Kesihatan** untuk mendapatkan lebih banyak petua & sumber.
for.sg/ht-health-library