



# PENCEGAHAN PENYAKIT DEGENERATIF

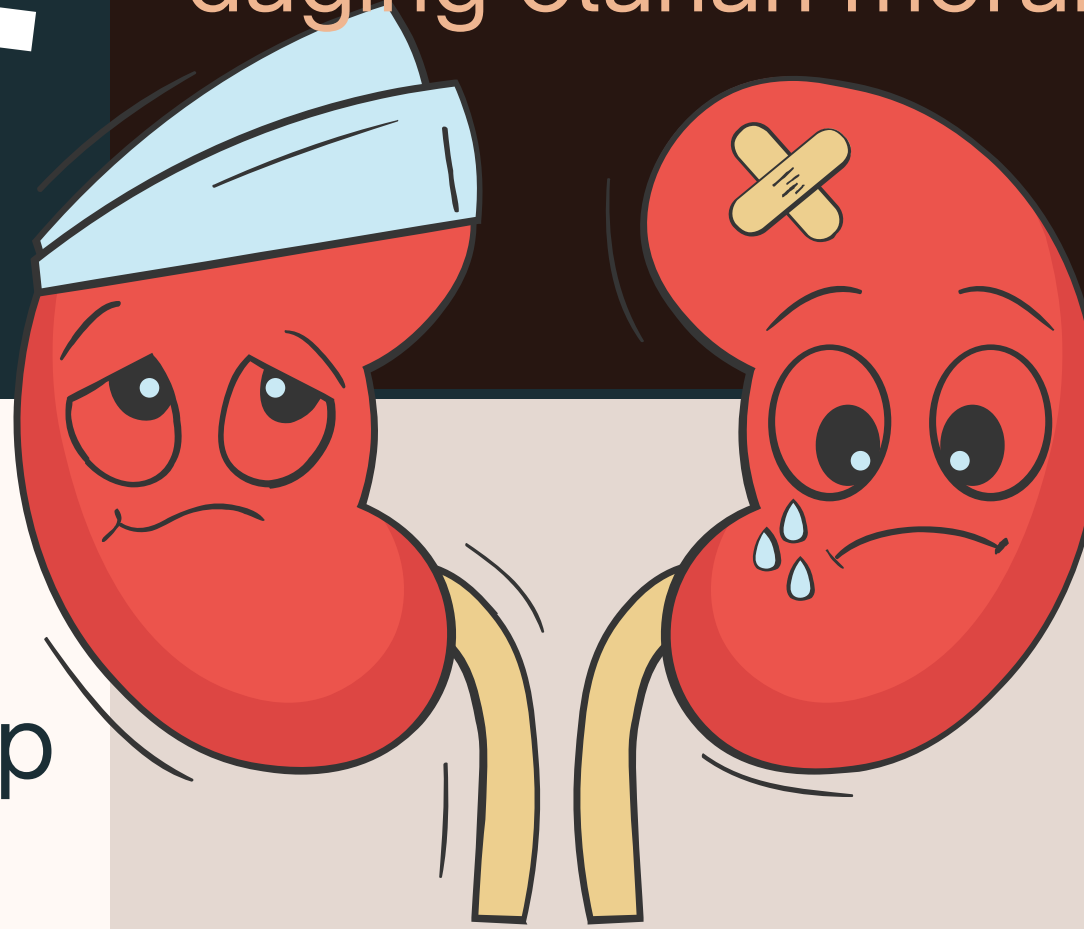
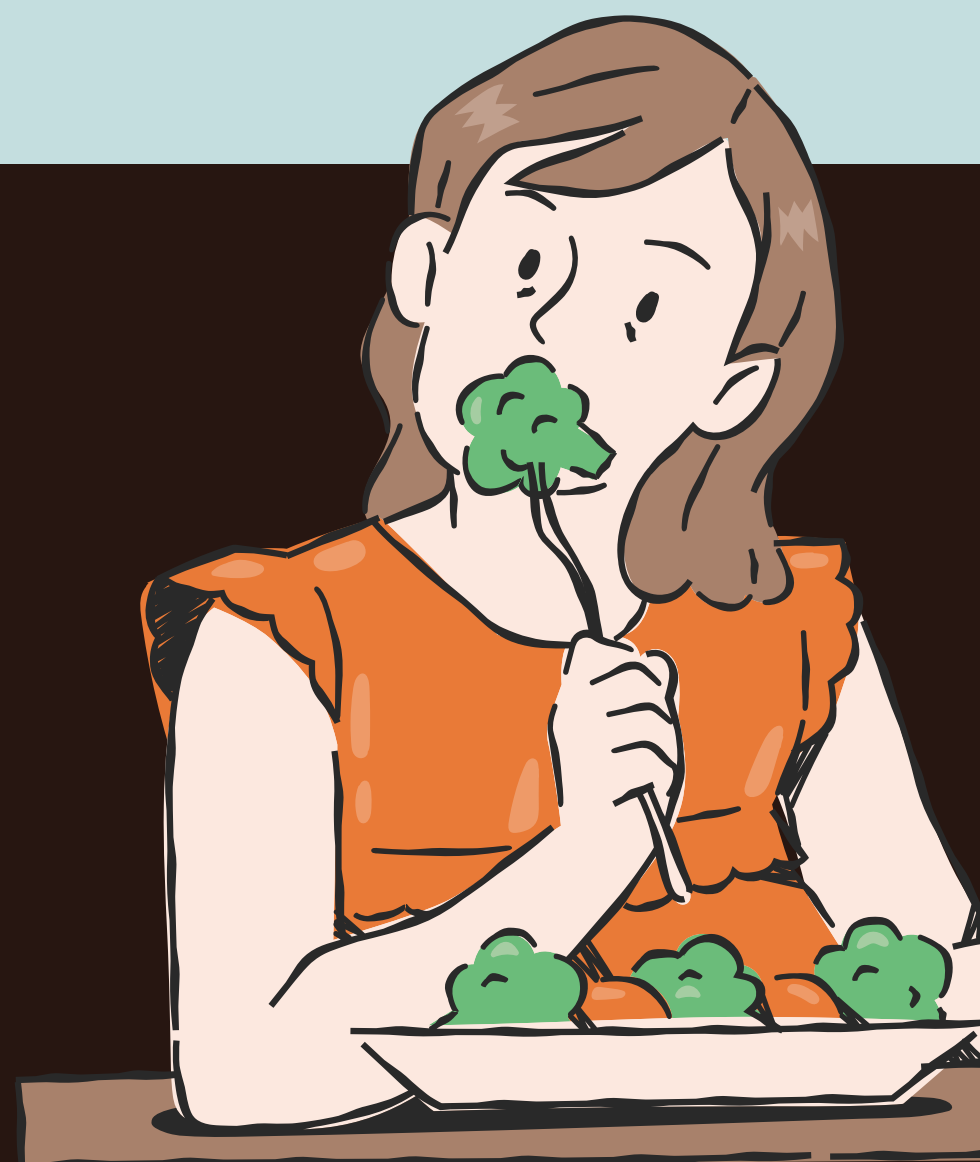
## MENJAGA POLA MAKAN

Konsumsi rendah asupan lemak jenuh dan tinggi asupan buah, sayuran, ikan yang kaya akan asam lemak omega-3, gandum, dan produk susu rendah lemak. Dan jangan lupa harus banyak minum air putih demi menghindari dehidrasi!

Pemenuhan kebutuhan kalsium seperti beragam produk olahan susu rendah lemak, produk olahan kedelai, dan sayuran hijau. serta mengonsumsi vitamin.

## MAKANAN YANG HARUS DIHINDARI

Tidak mengonsumsi garam berlebih dengan hanya mengonsumsi 1 sendok teh garam perharinya. Kurangi konsumsi gula berlebih dan daging olahan merah

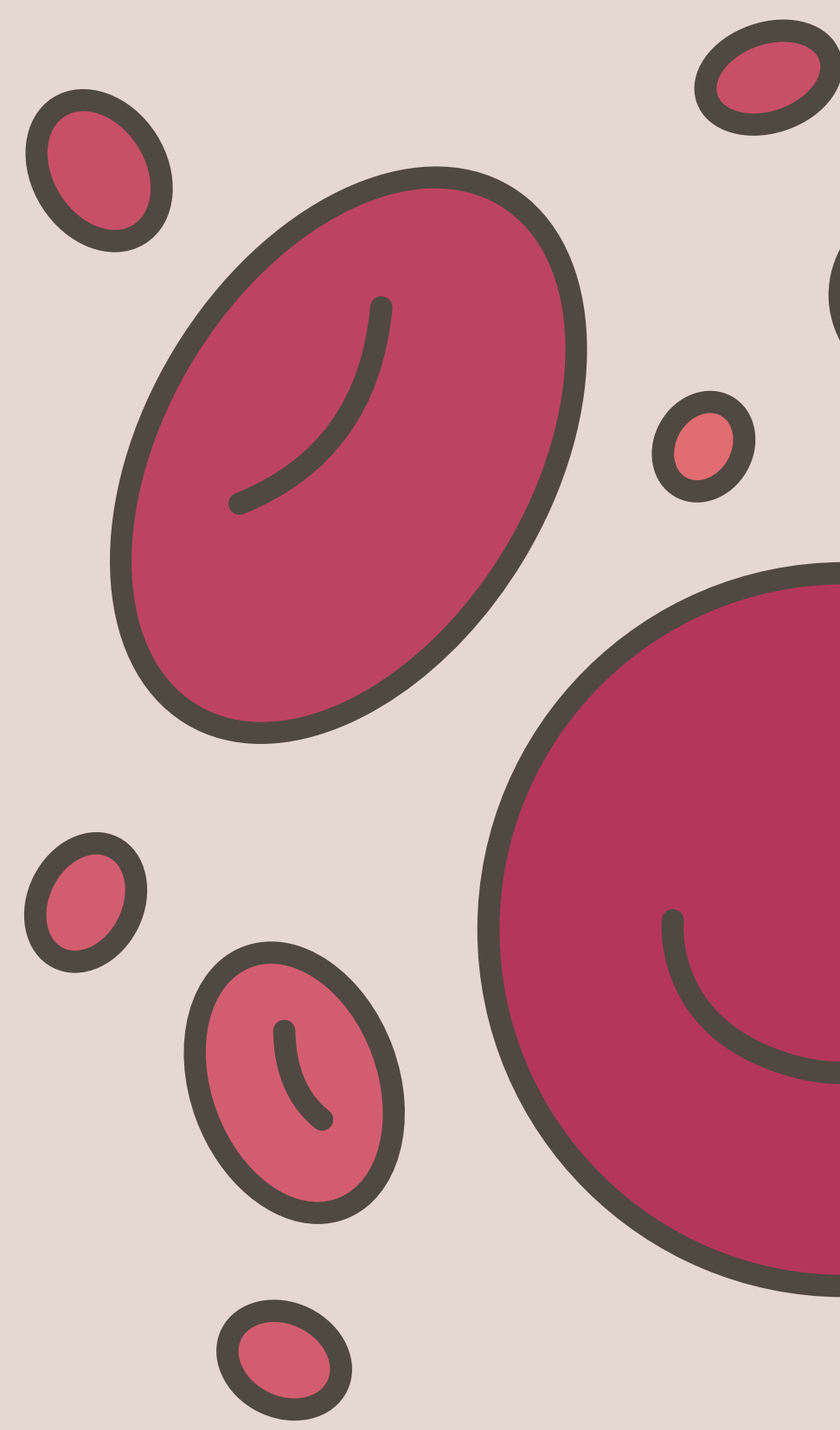


## JENIS PENYAKIT DEGENERATIF YANG UMUM TERJADI

Hipertensi, diabetes mellitus, stroke, dan osteoporosis

## HAL YANG KERAP DILAKUKAN KETIKA SUDAH SAKIT

Padahal penting untuk melakukan pemeriksaan tekanan darah, gula darah, kolesterol dan asam urat secara rutin. Hal ini bertujuan agar dapat mengontrol dan mencegah potensi mengalami penyakit degeneratif.



## UBAH KEBIASAAN INI!

- 1** Merokok dan terpapar asap rokok
- 2** Minuman beralkohol
- 3** Tidak melakukan aktivitas fisik
- 4** Tidak menjaga pola hidup sehat



## ALTERNATIF KEGIATAN FISIK

Rutin melakukan olahraga aerobik minimal 3x seminggu seperti jalan-jalan pagi atau sore, senam, berenang, latihan keseimbangan dan bersepeda.

Melatih daya ingat dengan bermain puzzle atau teka-teki silang dan dengan mengambil rute berbeda saat jalan-jalan pagi, hingga sekedar menggosok gigi menggunakan tangan berbeda.

