



POV: AKU SIH TERGANTUNG ORANGNYA

Kalo lagi diit
ketat makan
sehat, ada
temen ngajakin
jajan cilok,
siomay, bakso
dll,
Ayo aja



Duh_Ambyaaaar_)





DINAS KESEHATAN
KABUPATEN
TEMANGGUNG



GERMAS
Gerakan Masyarakat
Hidup Sehat

POV: AKU SIH TERGANTUNG ORANGNYA

Lagi mau olah
raga,
ada yang
ngajakin
nongki, sambil
ngemil dan
minum manis.
Ayo aja



Duh_Ambyaaaar_





“Keputusanmu Menentukan Kesehatanmu”

Putuskan untuk selalu **HIDUP SEHAT**,
tidak tergantung orang lain :)



Pola makan sehat



Aktivitas Fisik



Tidur Cukup



Manajemen Stress



Hindari Kebiasaan Buruk

Sumber: WHO

#MakeYourBody #StayHealthy