



DINAS KESEHATAN  
KABUPATEN  
TEMANGGUNG



Normalisasi orang pesen  
air putih biar sehat,  
bukan karena pelit



dinkestemanggung



Dinkes Kab Temanggung



dinkestemanggung



# MANFAAT MINUM AIR PUTIH UNTUK TUBUH



## MENYEHATKAN PENCERNAAN DALAM TUBUH

Pencernaan lancar, air putih juga berkhasiat meringankan masalah seperti kembung dan sembelit



## MENJAGA TEKANAN DARAH

Jika kamu memiliki masalah dengan tekanan darah yang tinggi, air putih adalah hal tepat untuk kamu konsumsi secara rutin



## MENINGKATKAN DAYA INGAT OTAK

Kandungan kalium dalam air putih mengaktifkan elektrolit yang ada di otak, meningkatkan daya ingat dan konsentrasi

## MENGHINDARI PENYAKIT JANTUNG



mengkonsumsi air putih secara rutin dapat membuka jalur yang tersumbat di dalam peredaraan darah



## BAIK UNTUK PERAWATAN KULIT

Mengkonsumsi air putih membuat kulit bebas dari noda, lebih lembab, kenyal, dan lebih bercahaya



## MENGATUR LEMAK TUBUH

Mengkonsumsi air putih membantu pemecahan lemak hingga membakar beberapa ekstra lapisan lemak dalam tubuh





Normalisasi orang pesen kopi hitam tanpa gula saja, bukan karena irit tapi buat batasi konsumsi gula.





# Berapa maksimal konsumsi gula dalam sehari ?

## Anjuran Konsumsi Gula

Pada umumnya maksimal 10% dari kebutuhan energi harian.

# 50 gr

=



**4 sedok makan**  
per orang per hari





- Jangan buru-buru nge-judge.
- Biasakan menghargai **pilihan sehat** orang lain
- ubah cara pandang : yang sederhana bukan berarti kekurangan, bisa jadi justru sebuah **bentuk kesadaran untuk lebih sehat**

