



**DINAS KESEHATAN  
KABUPATEN  
TEMANGGUNG**



Normalisasi orang pesen  
air putih biar sehat,  
bukan karena pelit





# 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**

mengonsumsi air putih secara rutin dapat membuka jalur yang tersumbat di dalam peredaran darah



## **BAIK UNTUK PERAWATAN KULIT**

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



## **MENGATUR LEMAK TUBUH**

Mengonsumsi 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**

