



DINAS KESEHATAN
KABUPATEN
TEMANGGUNG



*Coba kamu lihat
dan checklist
perilaku sehat
mana yang udah
kamu lakuin 😊*





CHECKLIST

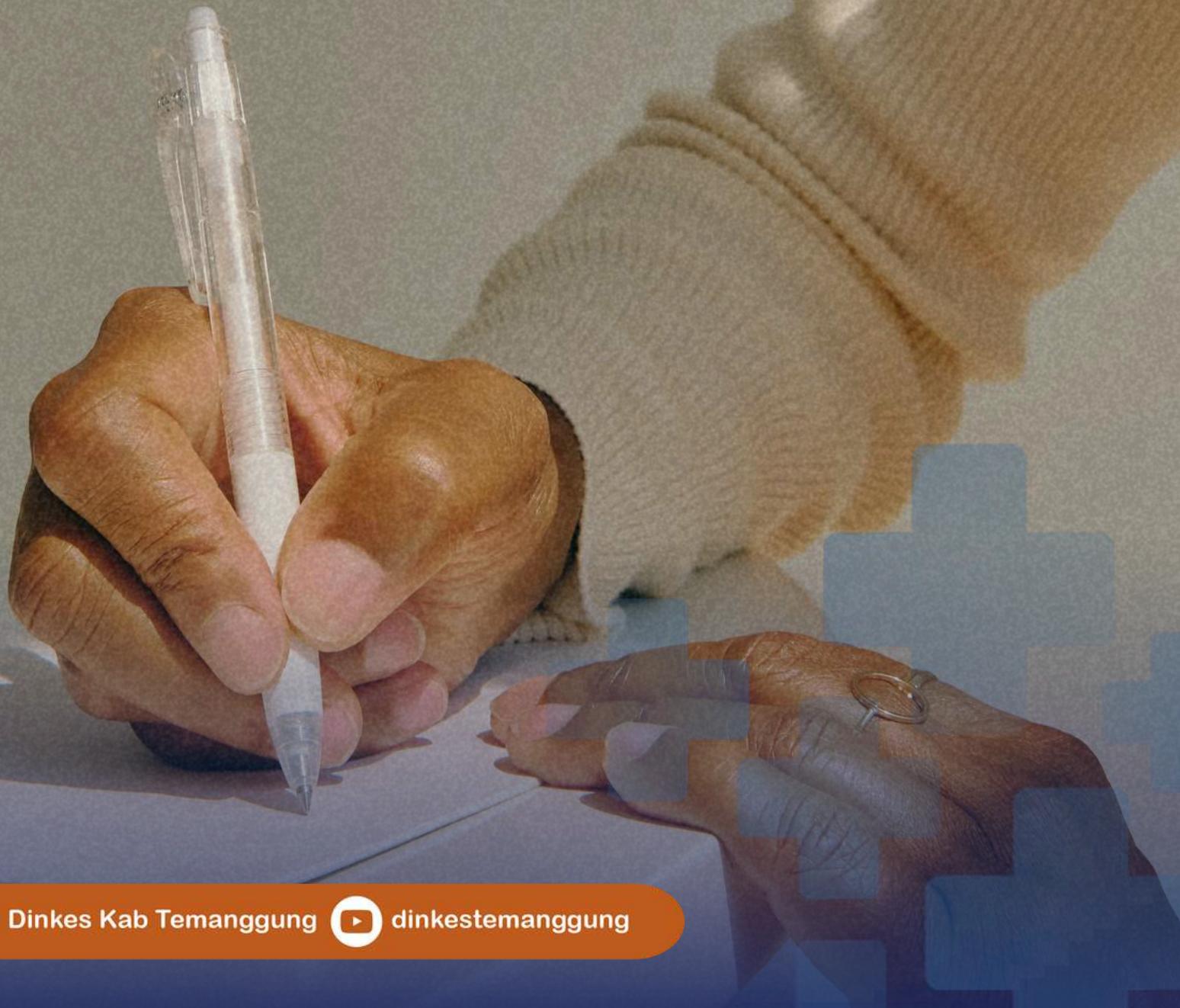
Hidup Sehat

- Konsumsi makanan bergizi seimbang
- Minum air putih minimal 8 gelas per hari
- Batasi konsumsi gula, garam, lemak
- Nggak ngerokok atau nge-vape hehehe
- Olahraga 30 menit per hari
- Sikat gigi sebelum tidur dan sesudah makan
- Rajin cuci tangan pakai sabun dan air mengalir

||| NEXT



UDAH BERAPA YANG KAMU CHECKLIST?





YUK! BANGUN KEBIASAAN BAIK

*untuk Kualitas Hidup
yang lebih baik*

