



DINAS KESEHATAN
KABUPATEN
TEMANGGUNG



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



NEXT



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** 



**DINAS KESEHATAN
KABUPATEN
TEMANGGUNG**



UDAH BERAPA YANG KAMU CHECKLIST?





DINAS KESEHATAN
KABUPATEN
TEMANGGUNG



YUK! BANGUN KEBIASAAN BAIK

*untuk Kualitas Hidup
yang lebih baik*

