



GAPAPA OBSESITAS ASAL SEHAT





150 menit olahraga per minggu (joging, jalan kaki selama 30 menit per hari

Makan bergizi seimbang sesuai isi piringku

Tukar minuman manis dengan air putih

Penuhi 5 porsi buah & sayur per hari

Batasi asupan, gula, garam, lemak harian

**Mulai langkah kecil
agar tidak obes lagi**



UBAH KEBIASAAN INI JIKA TIDAK MAU OBESITAS

- ✓ Jangan stok makanan tidak sehat, seperti makanan tinggi gula, garam, lemak
- ✓ Ganti cemilan dengan buah, yogurt agar lebih ringan
- ✓ Atur jam makan dan ngemil
- ✓ Ambil makan dengan porsi yang cukup ya! Jangan berlebihan supaya tidak terbuang

