



CARA HIDUP SEHAT

3 cara jitu hidup sehat



BPK RI PERWAKILAN GORONTALO

APA ITU GAYA HIDUP SEHAT?



adalah..

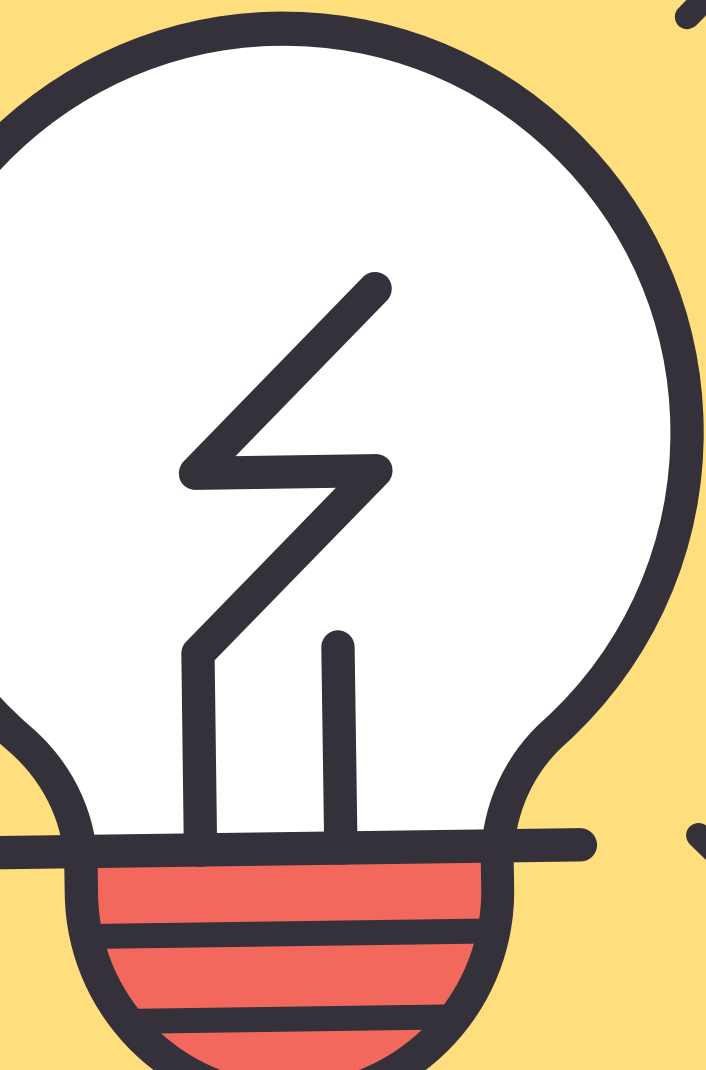
gaya hidup untuk
mengurangi resiko
terkena penyakit

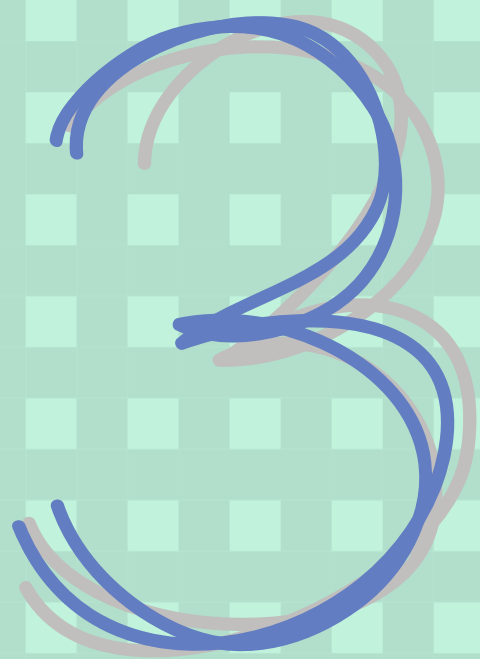


dengan demikian..

— anda bisa lebih
menikmati hidup
dan merasa lebih
sejahtera

CARANYA???





cara untuk

HIDUP SEHAT



1

tidak merokok

aktivitas fisik

2



3

makanan sehat



TIDAK MEROKOK

RISIKO

untuk

DIRI SENDIRI

gangguan pernapasan,
penyakit jantung
koroner, dan kanker

ORANG LAIN DAN ANAK-ANAK

gangguan pernapasan,
resiko kematian yang
tinggi pada anak-anak

LALU..

apa yang
harus
dilakukan?





STOP MEROKOK



caranya??

komitmen tinggi
untuk stop merokok



meminta dukungan
dari teman dan
keluarga

mencari pengganti
rokok, seperti
permen karet



DENGAN BERHENTI MEROKOK apa yang akan didapatkan?

-  berhemat membeli makanan sehat yang lain
-  merasa lebih sehat dan kuat
-  membantu orang lain untuk hidup lebih sehat

**KALAU BUKAN SEKARANG
KAPAN LAGI?**



**STOP
MEROKOK !**

tapi.. **bagaimana jika
tetap ingin
merokok?**



M E R O K O K L A H
PADA
TEMPATNYA

Supaya...

1

**TIDAK MENGANGGU
ORANG LAIN**

2

**MENGURANGI
INTENSITASNYA**



2

AKTIFITAS FISIK

untuk menstimulasi pemeliharaan sistem di dalam tubuh secara alami

DIRI SENDIRI

penyakit jantung koroner, stroke, tekanan darah tinggi, sesak napas, kegemukan, kurang berenergi, sendi yang kaku, osteoporosis

RISIKO
untuk

ORANG LAIN

tidak berkontribusi mempromosikan gaya hidup sehat

LALU..

apa yang harus dilakukan?





OLAHRAGA !

minimal...

3



dalam
seminggu



namun...

lakukan secara perlahan

JANGAN DIPAKSAKAN



jika sudah nyaman

TINGKATKAN INTENSITASNYA

minimal

3



DALAM

LAKUKAN

SEMINGGU

maksimal

5



BAGAIMANA JIKA MALAS DAN TIDAK ADA WAKTU OLAHRAGA



bagaimana jika berwisata sambil
berolahraga?

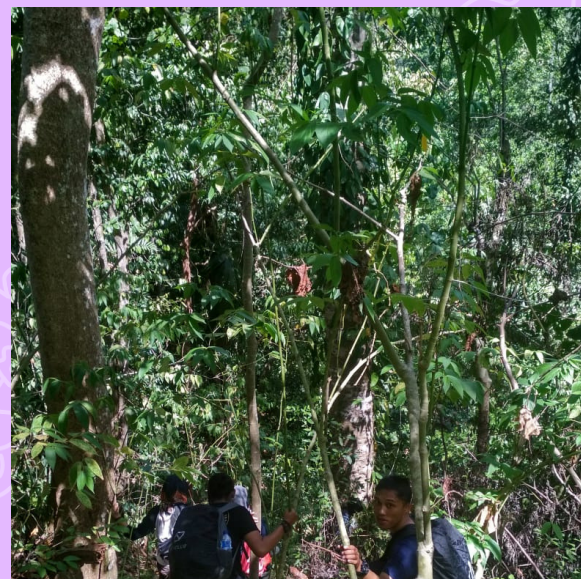


SIAPA TAKUT!

di Gorontalo, banyak sekali wisata
olahraga yang menyenangkan loh!

ada apa saja di Gorontalo?

CEKIDOT!



GORONTALO

banyak outdoor sport, seperti...



1 Biking

karena medannya datar



AIR TERJUN
TALUDAA

2 Hiking

*karena Gorontalo
dikelilingi bukit*



TAMAN LAUT
OLELE

3 Tracking

banyak air terjunnya



BUKIT
DIYONUMO



BINTAHALE



AIR TERJUN
HILALIYO



AIR TERJUN
LOMBONGO



BOTUBARANI



MAKANAN SEHAT DAN BERGIZI

adalah makanan dengan:

banyak

BUAH DAN SAYUR

sedikit

DAGING DAN LEMAK



DIRI SENDIRI

jantung coroner, darah tinggi, diabetes, konstipasi, nyeri sendi, dan sesak nafas

RISIKO
untuk

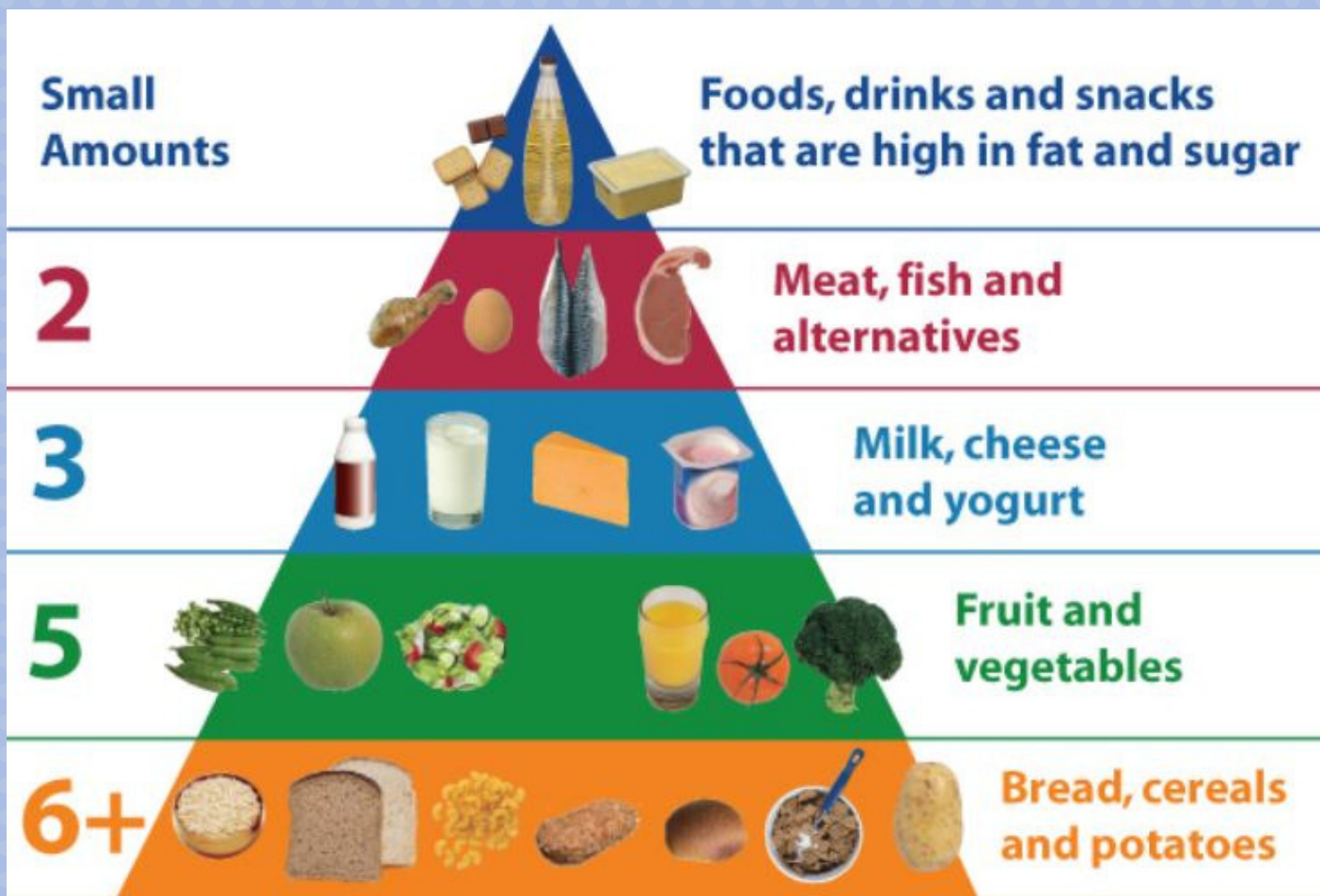
ORANG LAIN

tidak mempromosikan gaya hidup sehat

berikut adalah



PIRAMIDA MAKANAN



sebagai pedoman anda untuk memilih makanan sehat..

CARANYA?

perbanyak makanan dengan

SKOR YANG TINGGI

MENGAPA HARUS SKOR TINGGI?

*apa yang membedakan dengan
skor rendah?*

kan mereka sama-sama makanan?

Y A N G M E M B E D A K A N A D A L A H

KANDUNGANNYA

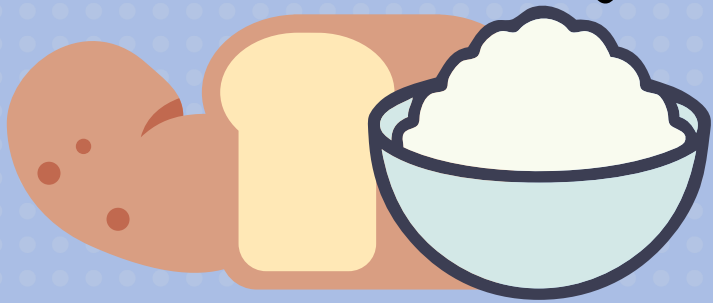
seperti...

**VITAMIN, MINERAL,
& PROTEIN**



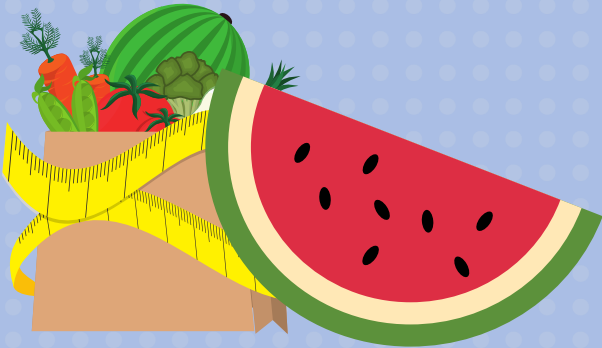
DETAILNYA..

kentang, roti, nasi, dan sereal



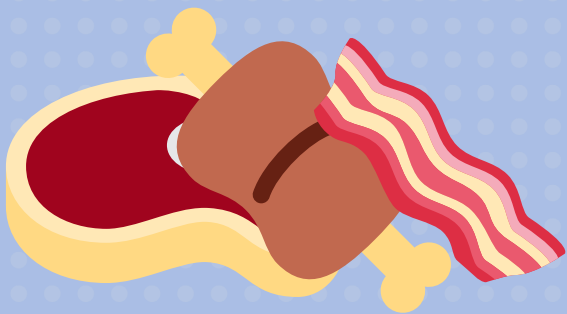
mengandung protein,
vitamin, dan mineral untuk
menambah energi

sayur dan buah



mengandung banyak vitamin dan
mineral. minimal makan 400gr
sayur dan buah setiap hari

daging dan ikan



lemak terdiri dari lemak jenuh
(daging sapi, babi, dan domba),
serta lemak tak jenuh (ikan,
ayam, telur, bebek)

lemak merupakan sumber utama penyakit, namun
lemak tak jenuh lebih baik untuk dikonsumsi
daripada lemak tak jenuh

namun, tetap usahakan mengkonsumsi daging tanpa
lemak

DETAILNYA..

susu dan produk susu lainnya



susu sebenarnya mengandung banyak lemak hewani, namun susu penting untuk kesehatan tubuh. maka, pilihlah susu skim untuk dikonsumsi



minyak, gula, dan garam

penggunaan gula berlebihan dapat menyebabkan kenaikan berat badan dan kerusakan gigi

penggunaan garam berlebihan dapat menyebabkan resiko jantung coroner, darah tinggi, dan stroke.

kurangi penggunaan minyak dengan cara direbus atau dipagganag



LALU, DI GORONTALO?

apa makanan sehatnya?

Di Gorontalo banyak sekali makanan mengandung ikan.



LEMAK LAGI???

tenang saja, perbanyak karbohidrat, sayur, dan buahnya.. dan bagusnya lagi.. ikannya segar looh di Gorontalo...

SEKALI TANGKAP, LANGSUNG HAP!



ikan
bakar



dabu-
dabu



nasi
putih



sayur daun
pepaya

**IKAN SEGAR?
YA GORONTALO!**



HIDUP HANYA SEKALI

maka....

**JANGAN LUPA
HIDUP SEHAT**