



Tips Memulai Pola Hidup Sehat Sehari-hari

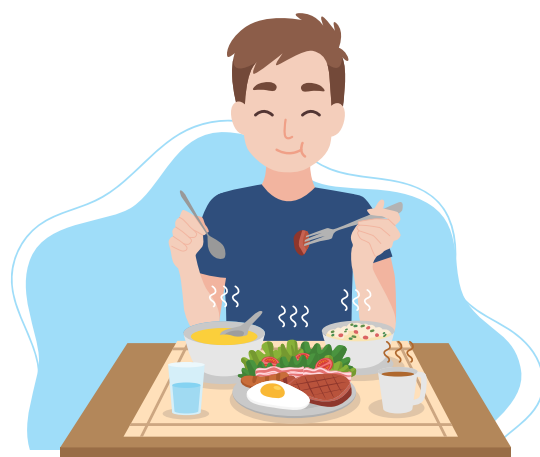


1



Rutin Melakukan Olahraga minimal 30 menit

2



Mengonsumsi Makan Sehat

3



Mencukupi Kebutuhan Cairan, 8 gelas x 200ml perhari

4



Mengelola Stress

5



Tidur malam sebelum jam 22.00 dengan durasi yang cukup (8 jam perhari)

6



Mengurangi konsumsi Gula dan Garam

7



Menjaga Kebersihan Rumah

8



Hindari Kebiasaan Buruk

9



Rajin Mencuci Tangan sebelum Beraktivitas



Mandiri Inhealth Managed Care

14071
priority



14072



Mandiri Inhealth Indemnity

14073



Akses Sehat dalam Satu Aplikasi

Ayo download sekarang



PT Asuransi Jiwa Inhealth Indonesia berizin dan diawasi oleh Otoritas Jasa Keuangan

(Sumber: Berbagai Sumber)