



Tips Memulai Pola Hidup Sehat Sehari-hari

mandiri
inhealth

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



(Sumber: Berbagai Sumber)

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

