

Tips Rutinitas Akhir Pekan Agar lebih Sehat



PEMERINTAH KABUPATEN PEMALANG
RSUD dr. M. ASHARI



Customer Service
0284 321614

Tips Rutinitas Akhir Pekan

 Tidur Secukupnya	 Minum Air putih 8 gelas perhari	 Aktivitas Fisik min 30 menit	 Jangan lupa Mandi ya Healthies!
 Makan buah, sayur, dan ikan	 Membaca menambah wawasanmu	 Internet berinteraksi dengan teman di dunia maya	 Dengarkan Musik menambah rileks weekendmu!

Sumber : sehatnegeriku.kemkes.go.id

Rumah Sakit Pilihan Utama Masyarakat Pemalang dan sekitarnya.



[rsudasharipml](#)



[RSUD dr. M. Ashari Pemalang](#)



www.rsudashari.pemalangkab.go.id

Bermalas-malasan dirumah seharian jadi salah satu pilihan orang-orang di zaman sekarang ini untuk menghabiskan akhir pekan. Tujuannya, untuk mengisi ulang energi setelah disibukkan dengan rutinitas. sering kali berbagai aktivitas juga dilakukan di atas tempat tidur, mulai dari menonton televisi atau serial favorit hingga makan. Berikut agar Rutinitas Akhir Pekan Agar lebih Sehat