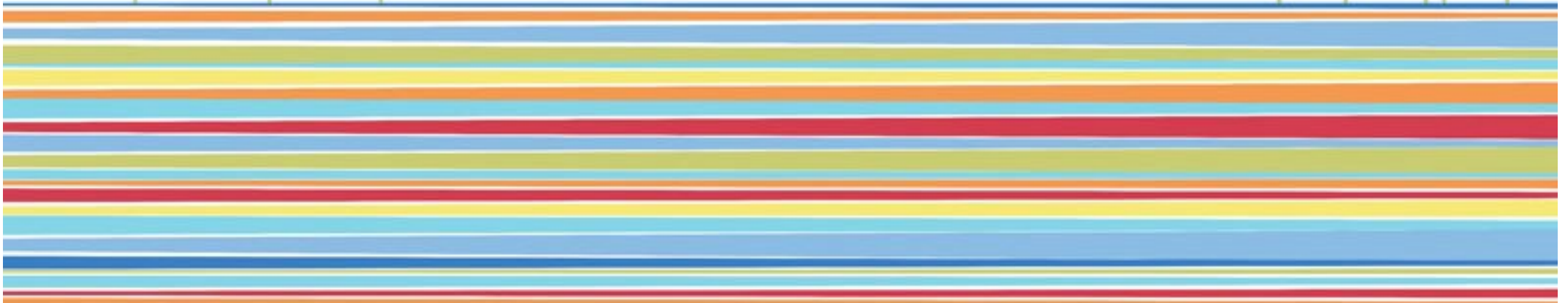




POLA HIDUP SEHAT

Oleh : RIZKI Nurmaiyah Kardina,
S.Gz – M.Kes



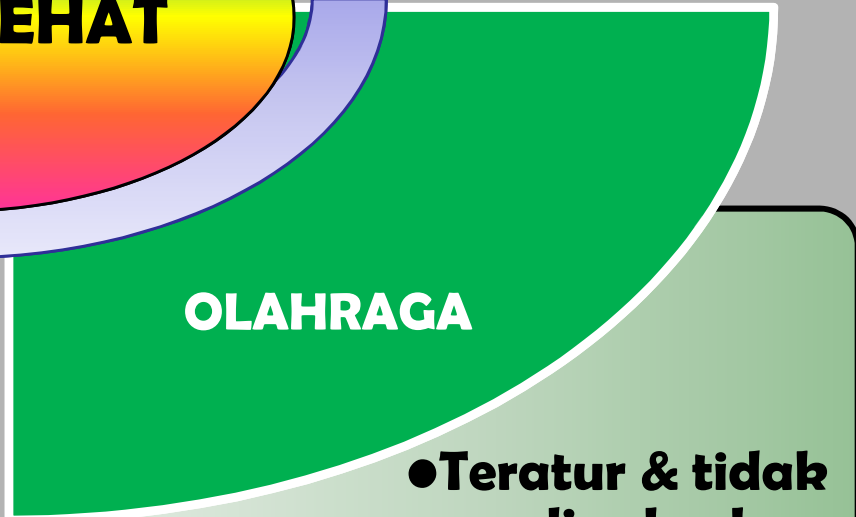
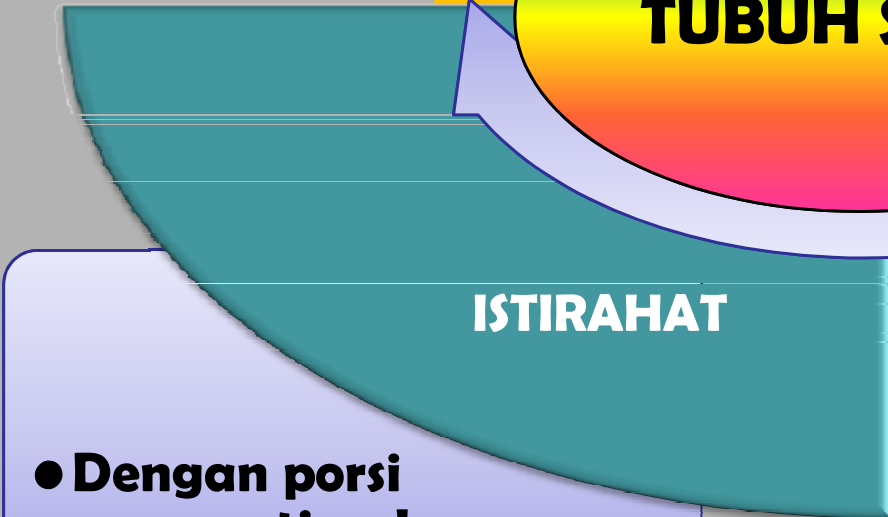
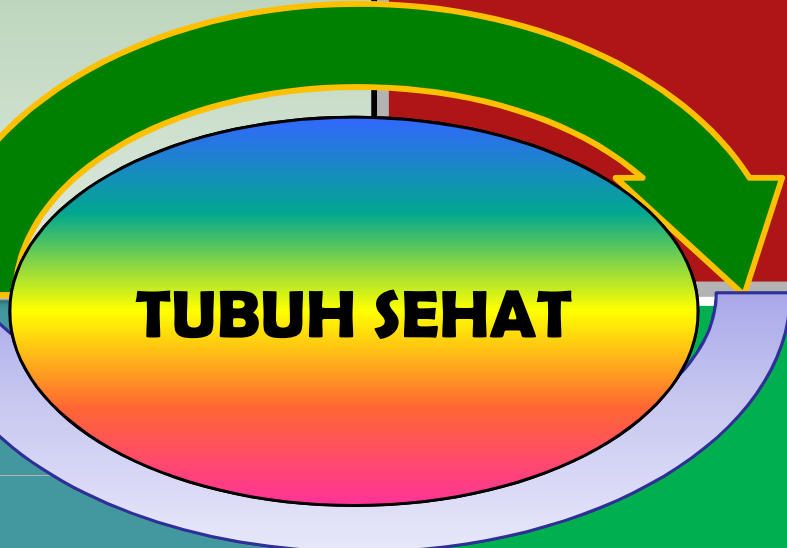
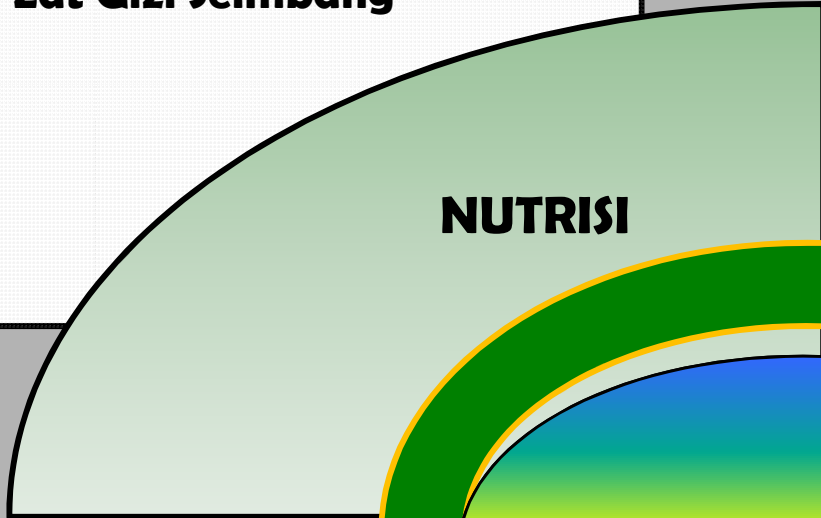
Usia bertambah

Proses Penuaan

Penyakit bertambah

● **Zat Gizi Seimbang**

● **Mengenali kategori aktivitas**



● **Dengan porsi yang optimal**

● **Teratur & tidak dipaksakan**

POLA HIDUP SEHAT

Mengatur Pola Makan dengan Gizi Seimbang

Olahraga teratur dan istirahat cukup

Menghindari rokok, alkohol dan NAPZA

Perilaku seksual yang sehat

Berpikir positif dan hindari stress

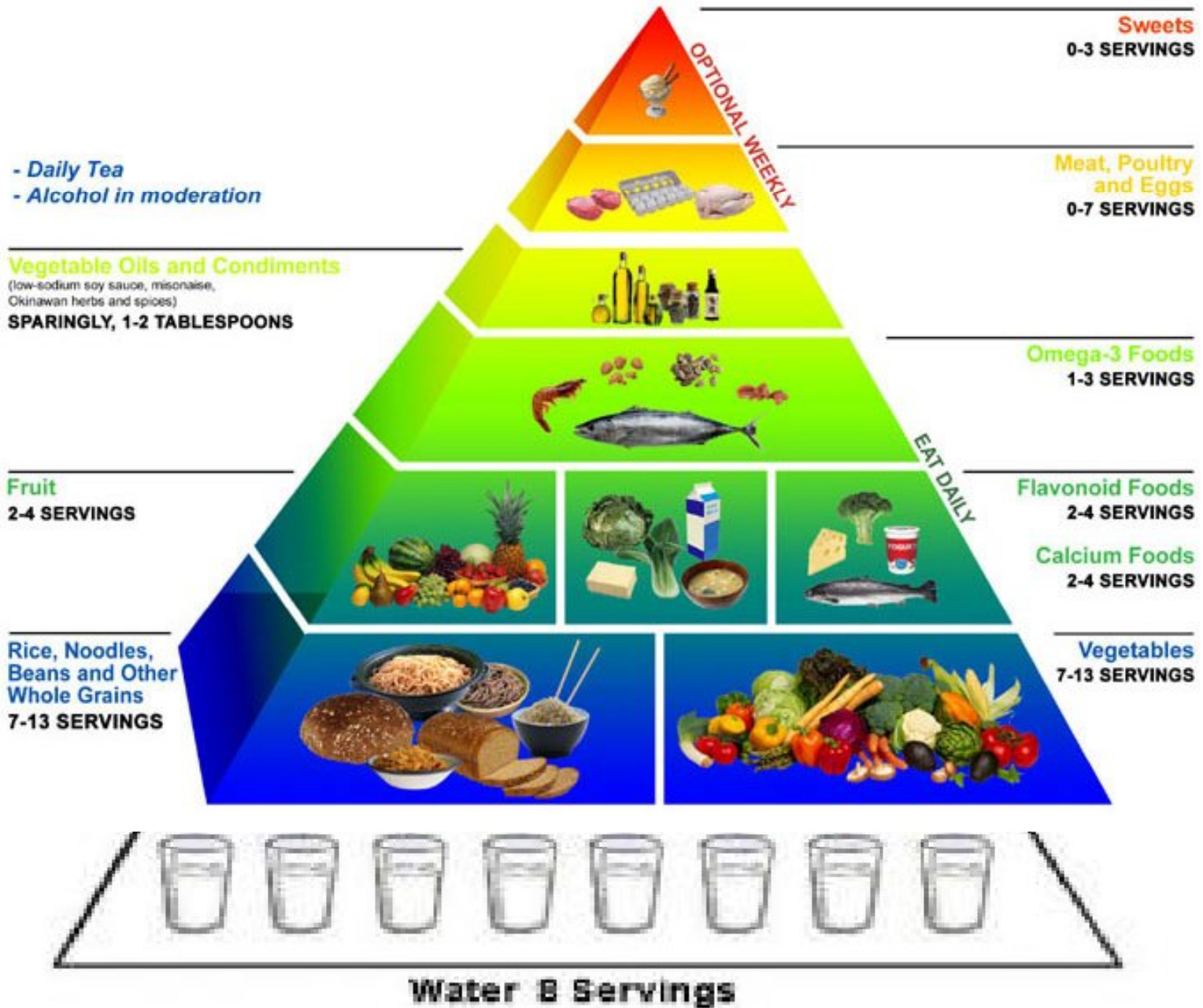
Mengupayakan lingkungan yang sehat

Melakukan Check-up kesehatan secara rutin

Mengatur Pola Makan Dengan Gizi Seimbang



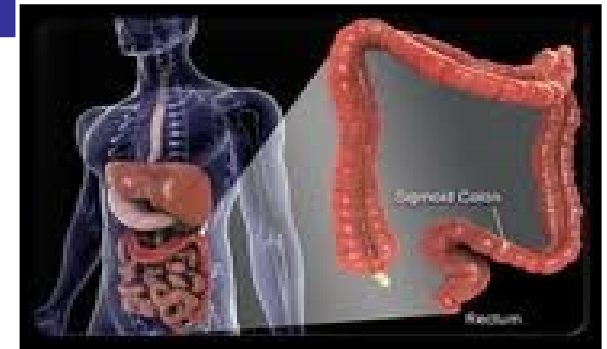
Pola Makan dengan Gizi Seimbang



MENGATUR DIET SEHAT

1. Diet rendah kalori mengurangi resiko:

- Penyakit jantung koroner
- Obesitas & kencing manis
- Penyakit darah tinggi.

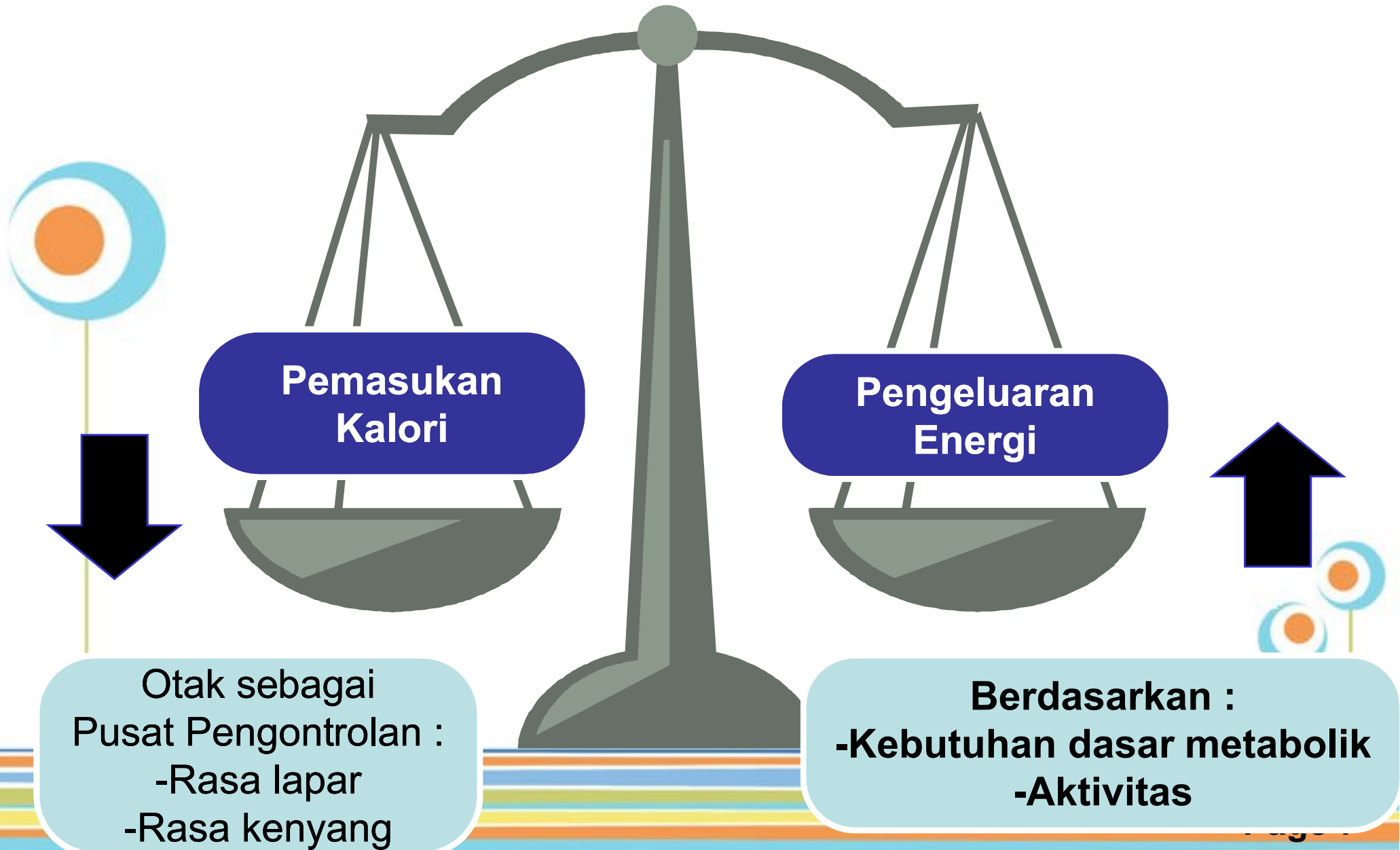


3. Diet Rendah Garam menurunkan tekanan darah tinggi.

4. Kalsium & Vitamin D mengurangi resiko Osteoporosis(keropos tulang) & rematik



KESEIMBANGAN ENERGI



ZAT GIZI

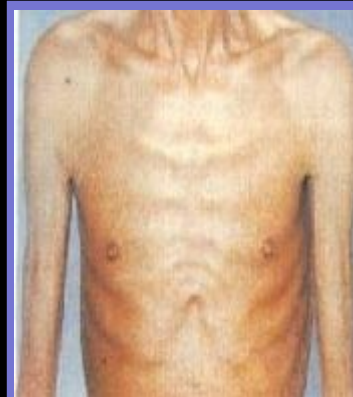
Kekurangan

Kelebihan



Obesitas/Kegemukan

- Penyakit Diabetes
- Penyakit Jantung
- Penyakit Rematik
- Stroke



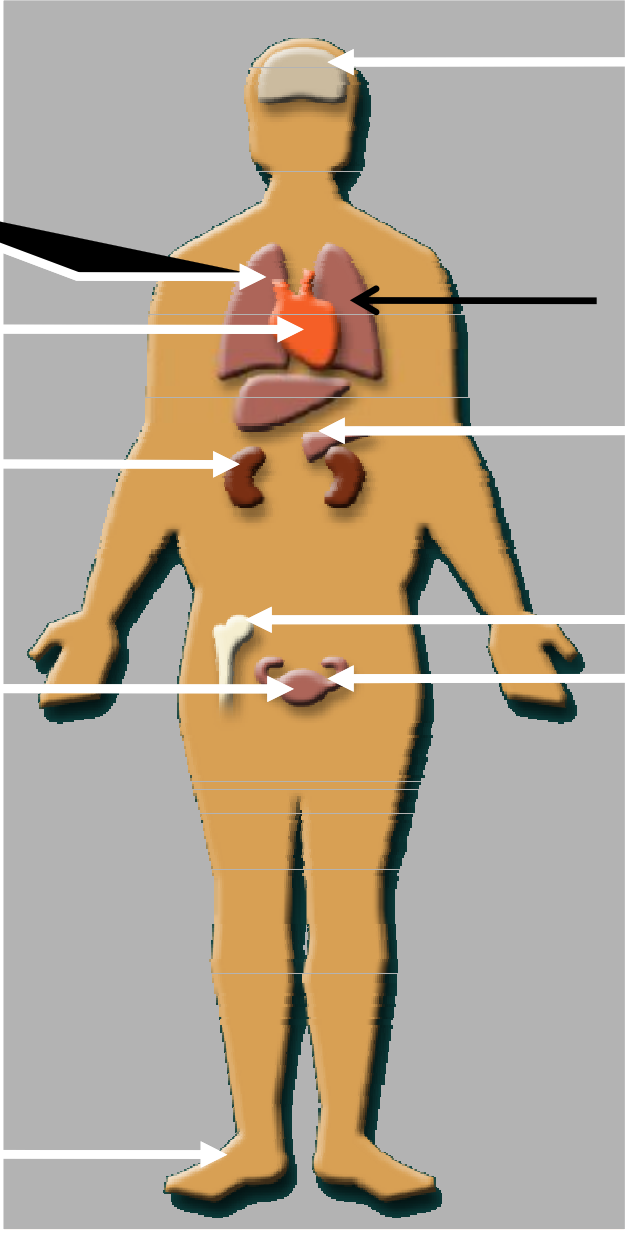
Mudah terserang penyakit

- Anemia
- Mudah Lelah
- Penuaan dini
- Osteoporosis
- Vitalitas menurun



GIZI SEIMBANG

KONSEKUENSI OBESITAS



Stroke

Faktor Risiko Kardiovaskuler

Diabetes

Osteoarthritis (Rematik)

Kanker Prostat

Penyakit Saluran Nafas

Penyakit Jantung

Penyakit Kandung Empedu

Kelainan Hormonal

Kelebihan Asam Urat

Idealkah Berat Badan Anda ???

