

Tips Tetap Sehat Dan Produktif Selama Piala Dunia 2022

AHHLAK   

TIPS TETAP SEHAT DAN PRODUKTIF SELAMA PIALA DUNIA 2022

Piala Dunia 2022 di Qatar akan dimulai pada Minggu malam tanggal 20 November 2022. Buat Telkomers pecinta sepakbola harus mulai menyusun strategi nih supaya menonton bola tidak mempengaruhi kesehatan dan tetap membuat Telkomers produktif.

Yuk ikuti TIPS berikut supaya Telkomers bisa tetap sehat dan bugar :

-  **Penuhi Jam Tidur.** Waktu tidur yang diperlukan orang dewasa adalah 5-7 jam/hari. Tidur siang singkat selama 20-30 menit juga bisa membuat Telkomers beraktivitas lebih maksimal.
-  **Pilih waktu pertandingan dengan bijak.** Mendukung tim kesayanganmu tentu saja boleh, tapi jangan lupa bijak memilih waktu tayang yang paling aman buat kesehatanmu ya supaya produktivitas kantor dan aktivitaskeluarga tetap terjaga.
-  **Hindari nonton bareng** mengingat laju Covid masih tinggi, bila pun terpaksa nobar pastikan Telkomers menerapkan proses ketat ya untuk mencegah penyebaran Covid.
-  **Minum Air Putih yang Cukup** minimal 1,8 liter/hari untuk menjaga tubuh dari dehidrasi. Air putih ya Telkomers, bukan kopi, teh, soda atau bahkan minuman dengan kandungan gula tambahan yang justru membahayakan kesehatan. Lebih dari setengah anggota tubuh kita terdiri dari air, sehingga bila dehidrasi maka sistem dan organ tubuh kita tidak bisa bekerja optimal dan membuat kita jatuh sakit.
-  **Jauhi Rokok, Minuman Energi dan Camilan Tidak Sehat** seperti gorengan, camilan manis dan gurih. Konsumsi makanan bernutrisi tinggi seperti buah dan sayuran, kacang-kacangan, dan makanan berkadar gula dan garam rendah (free sugars & fats). Mengonsumsi makanan bergizi juga menjadi pertahanan kita dari terpapar penyakit termasuk Covid.
-  **Rutin Berolahraga** untuk menjaga stamina dan kebugaran badan. Lakukan olahraga ringan di waktu jeda pertandingan sepakbola seperti peregangan tubuh dengan gerakan pemanasan ringan, squad, plank, atau yoga.

Tips Memilih Snack Sehat:

- ✓ Buat camilan sendiri dari sayuran atau buah seperti keripik kale atau keripik pisang
- ✓ Camilan buah-buahan, irisan wortel atau timun dengan saus rendah lemak.
- ✓ Susu atau air putih lebih menyehatkan dibanding minuman berenergi, soda, dll.

Meski ekstra menonton bola demi mendukung tim kesayangan, tetap jaga kondisi tubuh dan penuhi asupan nutrisi bergizi ya Telkomers supaya kita tetap fit dan tetap bisa produktif di kantor maupun di keluarga tercinta..

Source : who.int

MORE INFO:  15000 22  0811 50 5000 22

FOLLOW US ON:    @yakestelkom  yakestelkom.or.id

(Allen Humas Yakes Telkom n FatchurR)

