Perpustakaan Sekolah Tinggi Ilmu Kepolisian (STIK) >> Buku

Jalan menuju sehat : menatap hidup sehat dan sejahtera diabad 21 / Theresia Lim

Theresia Lim

Deskripsi Lengkap: https://library.stik-ptik.ac.id/abstrakpdfdetail.jsp?id=4392&lokasi=lokal

---

Abstrak

Banyak orang cenderung melupakan akan pentingnya kesehatan yang baik dan melupakan perhatian terhadap diri sendiri, makan makanan yang sehat, dan latihan dapat membantu mereka untuk tetap dalam kondisi fit.
Pola perubahan yang cepat dari cara kita hidup sekarang ini dalam dunia yang membutuhkan perjuangan dari aktivitas yang tetap, dimana kita menganggap kerja sebagai prioritas utama juga bisa mendukung kekurangan latihan kita dan kebiasaan makan kita yang buruk.