Perpustakaan Sekolah Tinggi Ilmu Kepolisian (STIK) >> Buku

Buku pintar keluarga : kesehatan keharmonisan kebahagiaan

Titi Patiha

Deskripsi Lengkap: https://library.stik-ptik.ac.id/abstrakpdfdetail.jsp?id=8315&lokasi=lokal

---

Abstrak

Tubuh ideal adalah harapan bagi setiap orang ditambah dengan kondisi tubuh dan jiwa yang sehat, tidak mudah stress, serta memiliki kehidupan yang menyenangkan. kunci keberhasilan untuk memperoleh semua itu tidaklah didapat dengan gratis karena untuk meraih impian diatas kita perlu melakukan dengan disiplin diri. Disiplin berolah raga, selektif terhadap makanan yang baik untuk tubuh, dan manajemen waktu untuk diri sendiri.