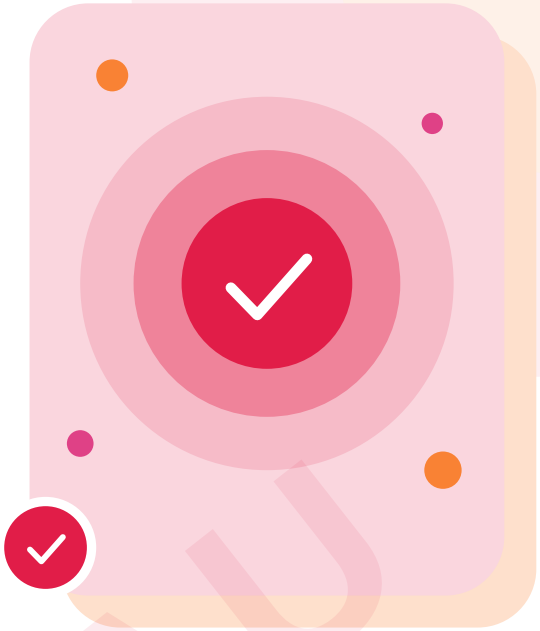
CHECKLIST · HEALTH WELLBEING

PRATINJAU GRATIS

Pemeriksaan Mandiri Kesehatan Fisik Mingguan



Pemeriksaan mandiri secara berkala membantu Anda tetap proaktif dalam menjaga kesehatan. Gunakan panduan ini untuk memantau kondisi tubuh dan mengenali potensi masalah sejak dini.

10 langkah | Siap cetak A4

NAMA _____ MULAI _____ TARGET SELESAI _____

1 **Pantau Berat Badan Anda**

Timbang berat badan Anda seminggu sekali pada waktu yang sama agar konsisten. Amati jika ada perubahan mendadak pada berat badan atau komposisi tubuh.

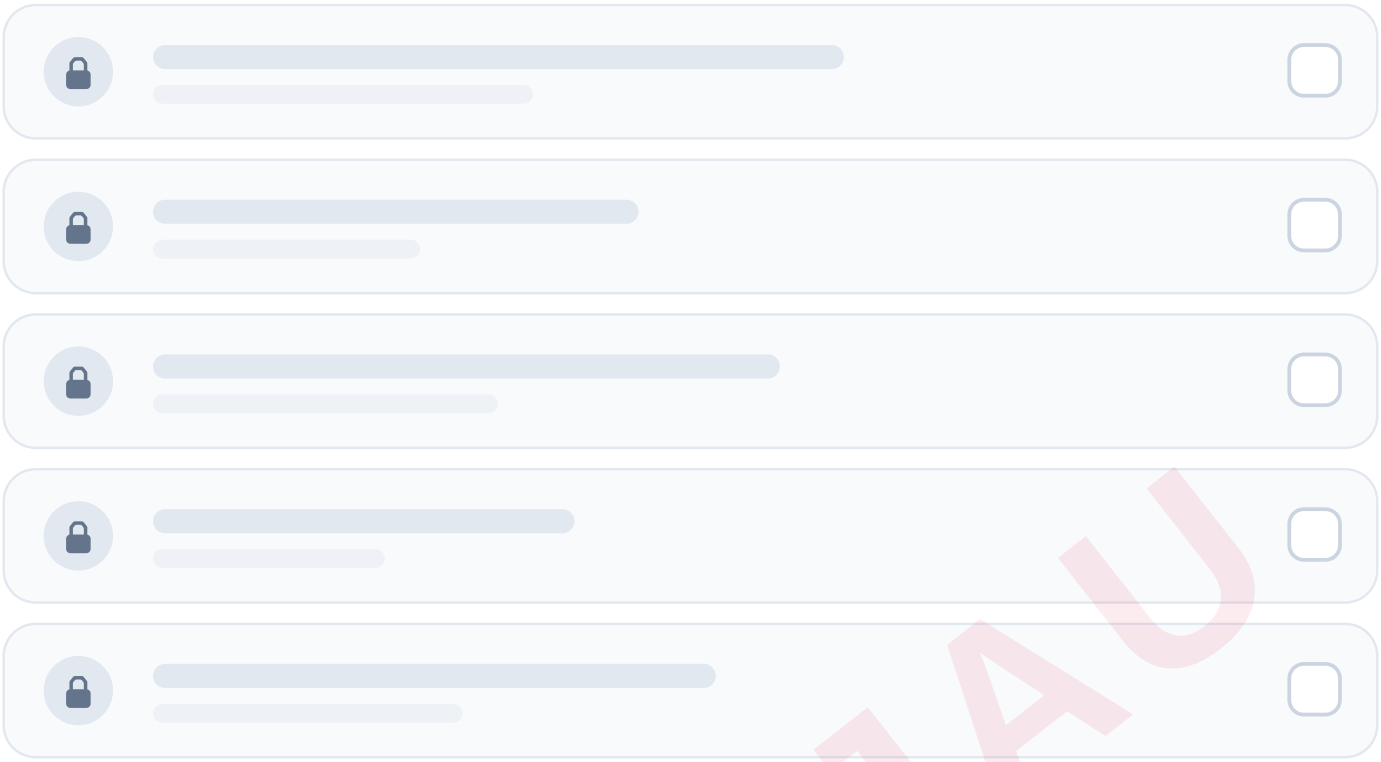
2 **Ukur Detak Jantung Saat Istirahat**

Periksa denyut nadi Anda di pagi hari sebelum beraktivitas. Catat hasilnya dan bandingkan dengan angka harian Anda untuk memantau tingkat kebugaran.

3 **Evaluasi Tingkat Energi Anda**

Cermati kondisi energi Anda sepanjang minggu—apakah Anda merasa bertenaga atau lelah? Kenali pola yang mungkin menandakan kelelahan berlebih atau masalah kesehatan tertentu.

PRATINJAU



Suka dengan desainnya?

Dapatkan versi lengkap: seluruh langkah dengan contoh dan tips, halaman refleksi, tanpa watermark.

Dapatkan versi lengkap

PRATINJAU