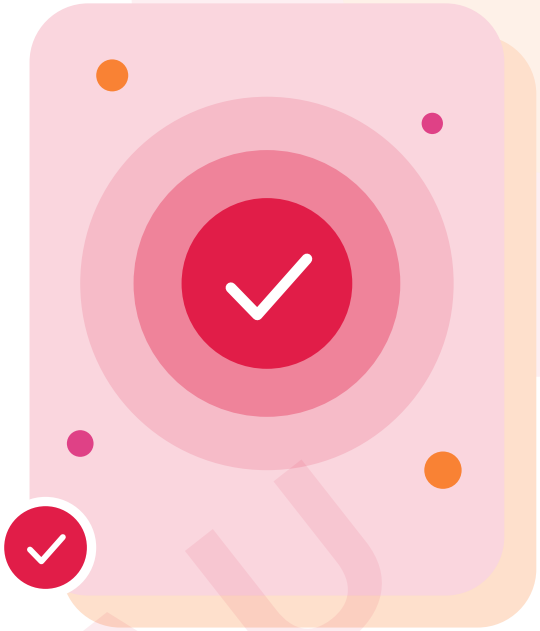
CHECKLIST · HEALTH WELLBEING

PRATINJAU GRATIS

Mengoptimalkan Hari Istirahat Anda



Hari istirahat sangat penting untuk pemulihan, pencegahan cedera, dan kemajuan kebugaran jangka panjang. Gunakan panduan ini untuk memaksimalkan hari istirahat Anda.

10 langkah · Siap cetak A4

NAMA	MULAI	TARGET SELESAI

1 Prioritaskan Tidur Berkualitas

Usahakan tidur nyenyak selama 7–9 jam untuk membantu pemulihan dan meningkatkan kesehatan tubuh secara menyeluruh.

TIP *Buat rutinitas sebelum tidur yang menenangkan, seperti membaca buku atau meredupkan lampu, untuk meningkatkan kualitas tidur.*

2 Lakukan Pergerakan Ringan

Lakukan aktivitas berintensitas rendah seperti berjalan kaki, yoga, atau peregangan untuk memperlancar sirkulasi darah.

CONTOH *Jalan santai selama 20 menit atau lakukan gerakan yoga ringan untuk meredakan ketegangan otot.*

3 Jaga Tubuh Tetap Terhidrasi

Minum air putih yang cukup untuk mendukung pemulihan otot, mengurangi rasa lelah, dan mempercepat proses pemulihan.

TIP *Tambahkan elektrolit atau buat infused water dengan lemon atau mentimun untuk manfaat hidrasi ekstra.*

PRATINJAU



Suka dengan desainnya?

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

Dapatkan versi lengkap

PRATINJAU