CHECKLIST · HEALTH WELLBEING

PRATINJAU GRATIS

Meningkatkan Asupan Vitamin



Memastikan asupan vitamin yang cukup dapat mendukung kesehatan secara menyeluruh dan mencegah kekurangan nutrisi. Gunakan panduan ini untuk meningkatkan kadar vitamin harian Anda.

10 langkah · Siap cetak A4

NAMA	MULAI	TARGET SELESAI

1 Konsumsi Beragam Buah dan Sayur

Usahakan mengonsumsi setidaknya 5 porsi sehari, dengan memadukan beragam warna untuk memastikan asupan nutrisi yang bervariasi.

CONTOH *Buah beri untuk vitamin C, bayam untuk vitamin A, dan ubi jalar untuk vitamin E.*

2 Sertakan Makanan Utuh

Fokus pada pilihan makanan padat nutrisi seperti kacang-kacangan, biji-bijian, dan gandum utuh untuk energi yang tahan lama.

TIP *Ganti camilan olahan dengan almon mentah, biji bunga matahari, atau oatmeal.*

3 Pilih Makanan Terfortifikasi

Cari produk yang diperkaya dengan vitamin esensial, seperti vitamin D pada susu atau alternatif berbasis nabati.

TIP *Periksa label kemasan untuk memilih sereal atau roti yang diperkaya dengan tambahan vitamin B atau zat besi.*

PRATINJAU



Suka dengan desainnya?

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

Dapatkan versi lengkap

PRATINJAU