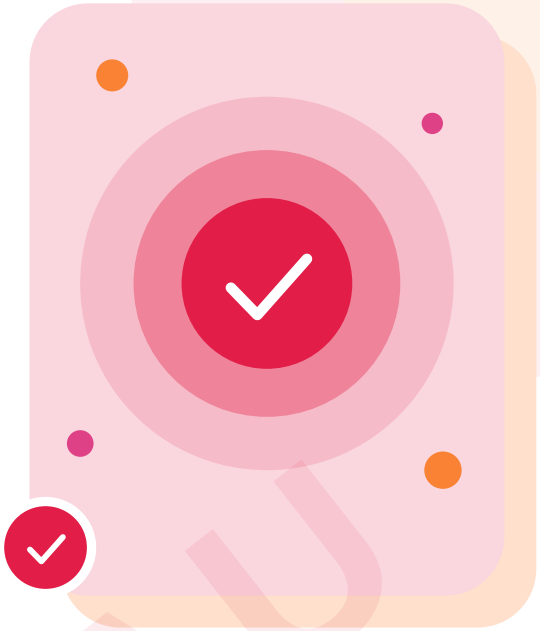
CHECKLIST · HEALTH WELLBEING

PRATINJAU GRATIS

Melepaskan Kebiasaan Kafein



Mengurangi kafein membantu menjaga kestabilan energi dan mengurangi ketergantungan. Gunakan panduan ini untuk beralih dari konsumsi kafein yang berlebihan.

10 langkah · Siap cetak A4

NAMA	MULAI	TARGET SELESAI

1 Catat Asupan Kafein Saat Ini

Catat berapa cangkir kopi, teh, atau minuman berenergi yang Anda konsumsi setiap hari.

TIP *Buat catatan di jurnal atau gunakan aplikasi pemantau untuk mengenali pola konsumsi Anda.*

2 Kurangi Asupan Secara Bertahap

Kurangi konsumsi sebanyak setengah cangkir atau beralihlah ke pilihan rendah kafein seperti teh hijau.

CONTOH *Jika Anda biasa minum tiga cangkir sehari, mulailah dengan menguranginya menjadi dua setengah cangkir.*

3 Beralih ke Kopi Bebas Kafein

Beralihlah ke versi bebas kafein (decaf) dari minuman favorit Anda agar tetap bisa menikmati rutinitas minum kopi tanpa asupan kafein.

TIP *Cobalah berbagai merek untuk menemukan rasa yang paling sesuai dengan selera Anda.*

PRATINJAU



Suka dengan desainnya?

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

Dapatkan versi lengkap

PRATINJAU