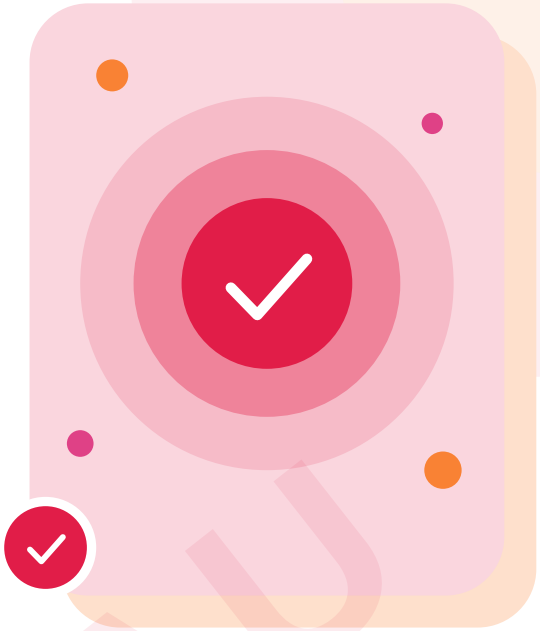
CHECKLIST · HEALTH WELLBEING

PRATINJAU GRATIS

Sinar Matahari dan Udara Segar



Menghabiskan waktu di luar ruangan dapat meningkatkan suasana hati, imunitas, dan kesehatan secara keseluruhan. Gunakan panduan ini untuk mengintegrasikan sinar matahari dan udara segar ke dalam rutinitas harian Anda.

10 langkah | Siap cetak A4

NAMA	MULAI	TARGET SELESAI

1 Jalan-Jalan di Pagi Hari

Luangkan waktu 10–15 menit di pagi hari untuk menikmati sinar matahari dan menyegarkan hari Anda.

TIP *Kombinasikan jalan pagi Anda dengan latihan kesadaran penuh (mindfulness), seperti menikmati pemandangan alam atau bernapas dalam-dalam.*

2 Makan di Luar Ruangan

Nikmati makan siang atau camilan di taman, balkon, atau taman kota agar dapat menghirup udara segar saat makan.

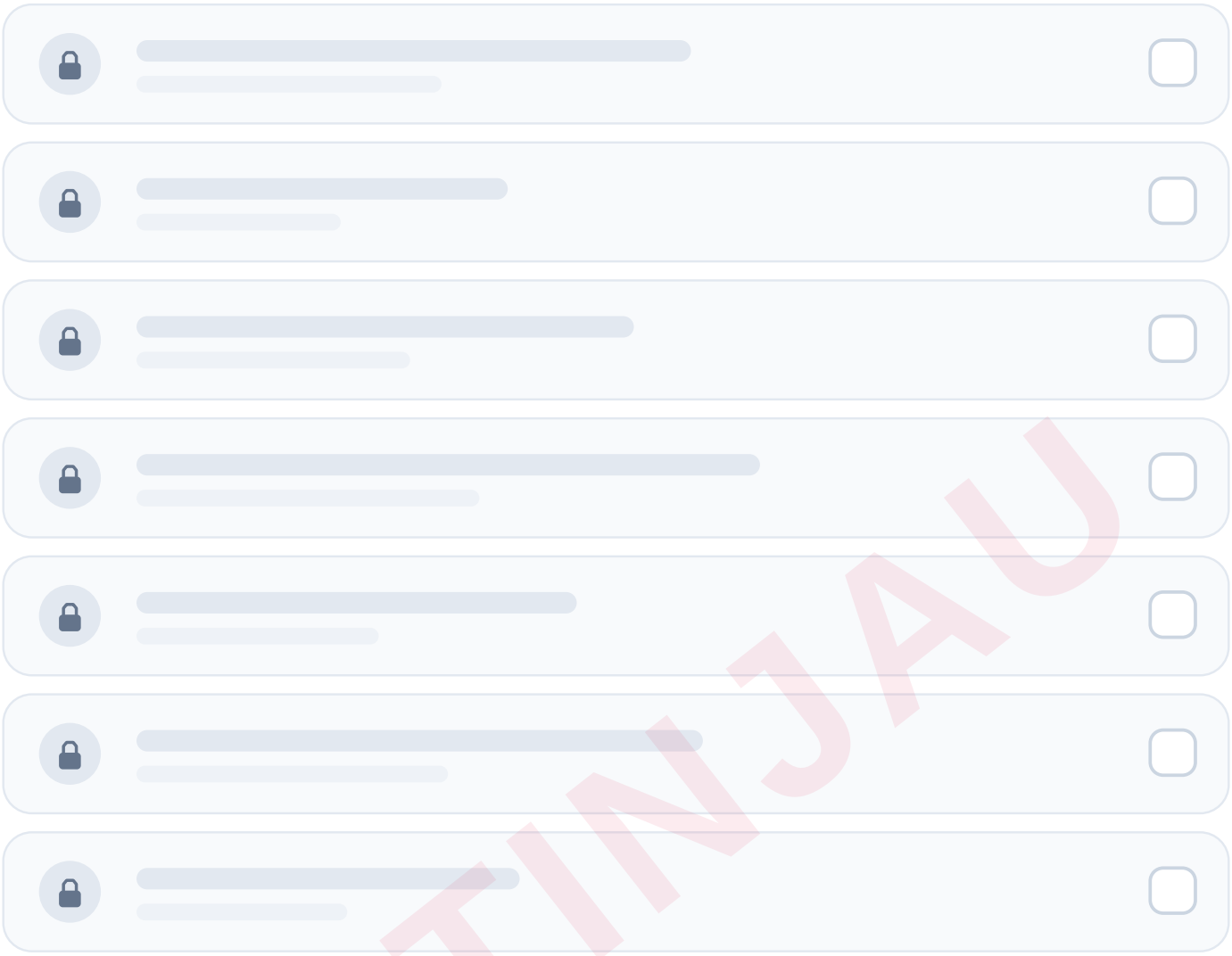
TIP *Manfaatkan waktu ini untuk beristirahat dari layar gawai dan lebih fokus pada suasana di sekitar Anda.*

3 Olahraga di Luar Ruangan

Ganti latihan di dalam ruangan dengan lari, bersepeda, atau yoga di luar ruangan untuk memaksimalkan paparan udara segar.

TIP *Pilihlah rute yang indah atau taman agar olahraga terasa lebih menyenangkan dan menyegarkan.*

PRATINJAU



PRATINJAU

Suka dengan desainnya?

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

Dapatkan versi lengkap