CHECKLIST · HEALTH WELLBEING

PRATINJAU GRATIS

Meningkatkan Kesehatan Usus



Usus yang sehat mendukung pencernaan, daya tahan tubuh, dan kesejahteraan Anda secara menyeluruh. Gunakan panduan ini untuk meningkatkan kesehatan usus Anda.

- 11 langkah
- Siap cetak A4

NAMA	MULAI	TARGET SELESAI

1 Konsumsi Makanan Kaya Serat

Sertakan buah-buahan, sayuran, biji-bijian utuh, dan kacang-kacangan ke dalam menu harian Anda.

CONTOH *Tambahkan biji chia atau oat ke dalam sarapan Anda.*

2 Konsumsi Makanan Mengandung Probiotik

Santap makanan yang kaya akan bakteri baik untuk menjaga keseimbangan usus.

CONTOH *Yogurt, kefir, sauerkraut, atau kimchi.*

3 Tambahkan Makanan Prebiotik

Beri nutrisi bagi bakteri baik di usus dengan makanan kaya prebiotik seperti pisang, bawang bombai, dan bawang putih.

PRATINJAU



Suka dengan desainnya?

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

Dapatkan versi lengkap

PRATINJAU