CHECKLIST · HEALTH WELLBEING

PRATINJAU GRATIS

# Mengatasi Keinginan Makan Manis



Mengurangi keinginan makan manis dapat meningkatkan energi, suasana hati, dan kesehatan jangka panjang. Gunakan panduan ini untuk mengelola dan mengurangi ketergantungan Anda pada makanan manis.

- 12 langkah
- Siap cetak A4

| NAMA | MULAI | TARGET SELESAI |
|---|---|---|
| | | |

## 1 Awali Hari dengan Protein

Santap sarapan tinggi protein untuk menstabilkan kadar gula darah dan mengurangi keinginan makan manis di pagi hari.

CONTOH *Telur dengan alpukat, atau yogurt Yunani yang ditaburi kacang-kacangan dan biji-bijian.*

## 2 Cukupi Kebutuhan Air Putih

Minum air putih secara teratur untuk mencegah rasa lapar palsu akibat dehidrasi dan mendukung kesehatan tubuh secara menyeluruh.

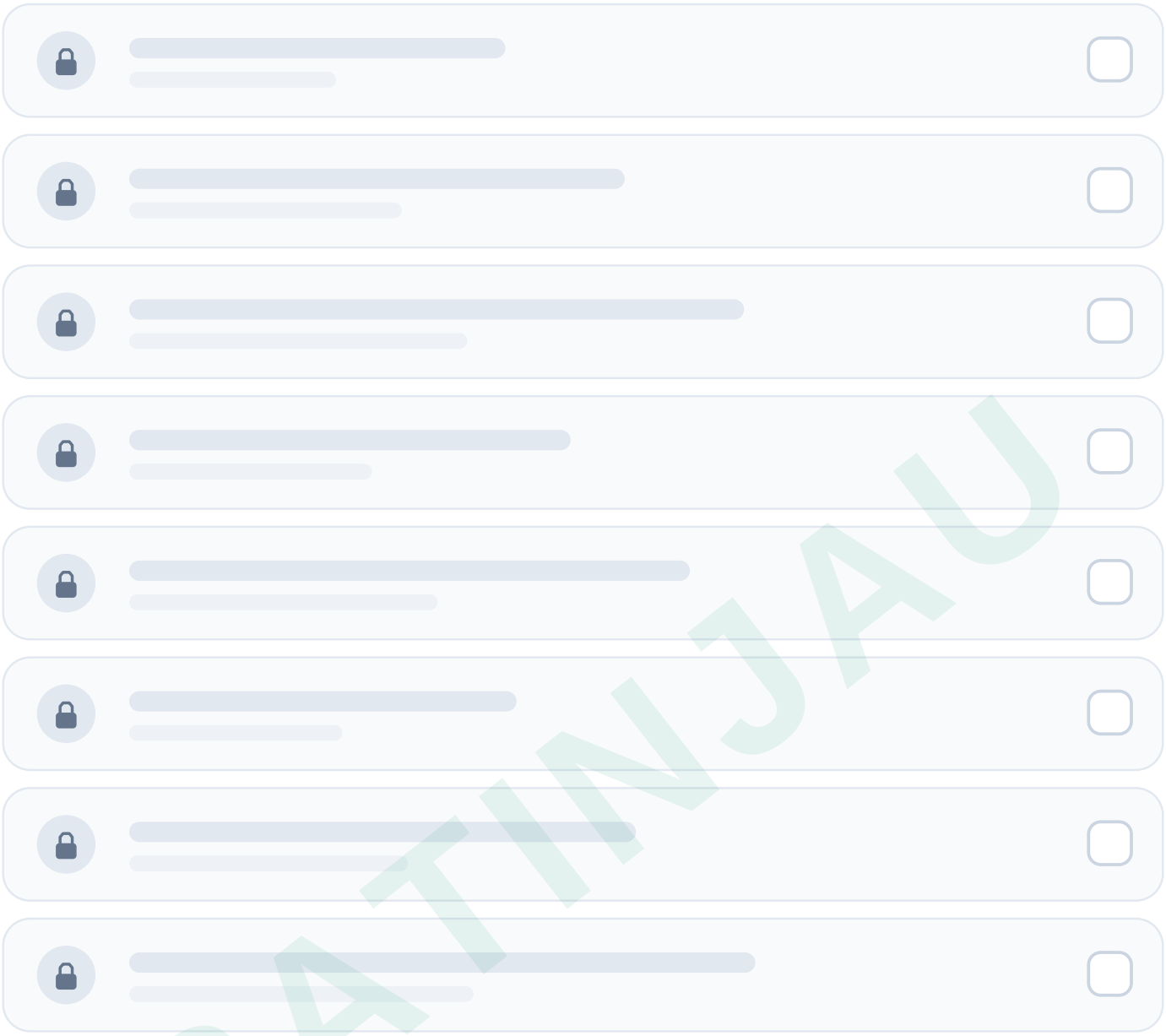
TIP *Tambahkan irisan lemon atau timun ke dalam air minum Anda agar terasa lebih segar.*

## 3 Kenali Pemicunya

Amati kapan keinginan makan manis muncul serta emosi atau situasi apa yang memicunya, seperti stres atau rasa bosan.

TIP *Buat catatan harian untuk memantau pola dan menemukan cara alternatif dalam mengatasi pemicu tersebut.*

PRATINJAU



PRATINJAU

## Suka dengan desainnya?

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

Dapatkan versi lengkap