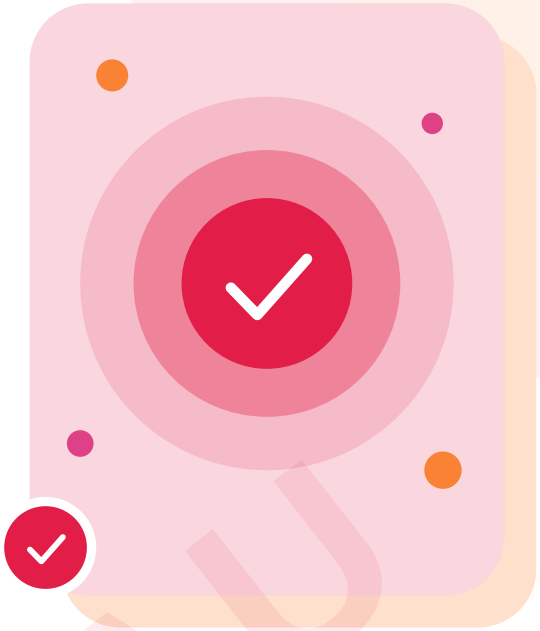
CHECKLIST · HEALTH WELLBEING

PRATINJAU GRATIS

Memprioritaskan Makanan Kaya Omega-3



Asam lemak omega-3 sangat baik untuk mendukung kesehatan otak, jantung, dan sendi. Gunakan panduan ini untuk membantu Anda menambahkan lebih banyak makanan kaya omega-3 ke dalam pola makan sehari-hari.

10 langkah · Siap cetak A4

NAMA	MULAI	TARGET SELESAI

1 Konsumsi Ikan Berlemak Dua Kali Seminggu

Sajikan pilihan seperti salmon, makarel, atau sarden dalam menu harian Anda. Panggang atau tumis dengan sedikit minyak agar tetap sehat.

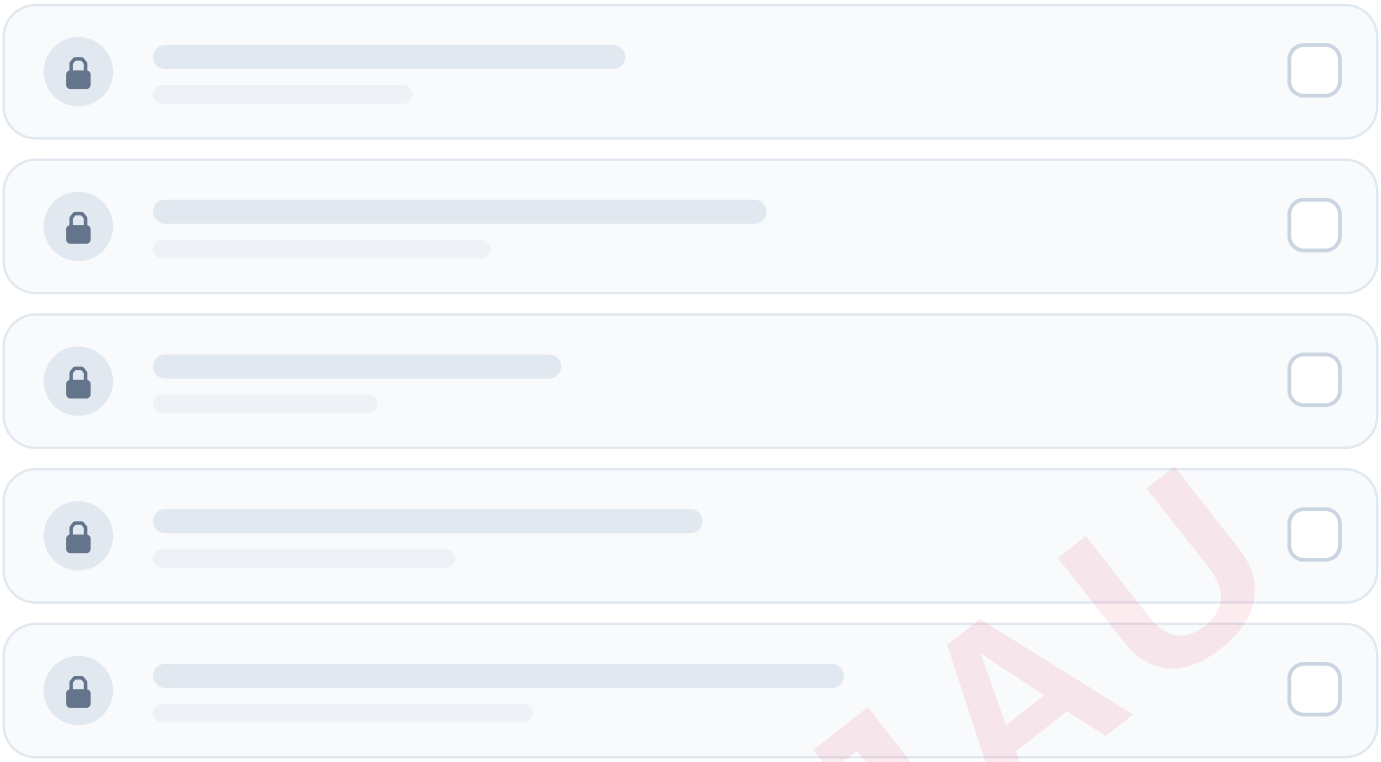
2 Tambahkan Biji Flax (Flaxseed)

Taburkan biji flax halus pada oatmeal, smoothie, atau salad. Simpan di dalam lemari es agar kesegarannya tetap terjaga.

3 Jadikan Kacang Walnut Sebagai Camilan

Nikmati segenggam kacang walnut sebagai camilan yang praktis dan bernutrisi. Anda juga bisa mengolahnya ke dalam adonan kue atau menaburkannya di atas yogurt.

PRATINJAU



Suka dengan desainnya?

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

Dapatkan versi lengkap

PRATINJAU