



Ingat Sehat

Panduan 7 Pilar Hidup Sehat

Langkah kecil yang bisa Anda mulai minggu ini, untuk diri sendiri dan keluarga.

1 Olahraga

2 Makan bernutrisi

3 Istirahat cukup

4 Kelola stres

5 Udara & air bersih

6 Bebas pestisida

7 Olahan tanpa residu

Cara memakai panduan ini

Sistem imun bekerja seperti pasukan pertahanan tubuh, dan kebiasaan sehari-hari ikut menentukan seberapa baik pasukan ini bekerja. Kabar baiknya: Anda tidak perlu mengubah semuanya sekaligus.

- 1 **Pilih 1 sampai 2 pilar** yang hasilnya paling merah atau kuning di Cek 7 Pilar Anda.
- 2 **Baca halaman pilar itu** dan pilih satu tips yang paling mudah untuk Anda.
- 3 **Jalankan tantangan 7 hari** di bawah setiap pilar. Centang kotaknya setiap hari.
- 4 **Isi pelacak** di halaman terakhir supaya kemajuan terlihat.
- 5 **Cek ulang setelah 2 minggu** di ingatsehat.my.id/cek.html dan lihat perubahannya.

Perubahan kecil yang dijalankan rutin lebih berarti daripada perubahan besar yang cepat berhenti.

Panduan ini berisi informasi umum gaya hidup sehat dan bukan pengganti saran dokter. Bila Anda punya kondisi medis, sedang berobat, hamil, atau menyusui, konsultasikan dengan dokter Anda.

Olahraga

WHO menganjurkan orang dewasa melakukan aktivitas fisik intensitas sedang minimal 150 menit per minggu, ditambah latihan penguatan otot minimal 2 hari per minggu.

Mulai minggu ini

- Jalan cepat 30 menit, 5 hari seminggu. Boleh dipecah jadi 3 x 10 menit.
- Kalau banyak duduk, berdiri dan bergerak sebentar setiap 30 sampai 60 menit.
- Pilih aktivitas yang Anda sukai: berenang, bersepeda, senam, atau berkebun. Yang disukai lebih mudah konsisten.
- Tambahkan latihan sederhana untuk otot, misalnya squat atau push-up dinding, 2 kali seminggu.

TANTANGAN 7 HARI

Jalan cepat 30 menit setiap hari.

H1

H2

H3

H4

H5

H6

H7

Sumber: WHO Guidelines on Physical Activity and Sedentary Behaviour (2020).

Makan bernutrisi

Pedoman Isi Piringku dari Kemenkes: separuh piring berisi sayur dan buah, separuh lainnya makanan pokok serta lauk pauk sumber protein.

Mulai minggu ini

- Pakai pola Isi Piringku minimal untuk satu kali makan setiap hari.
- Batasi gula, garam, dan lemak. Kurangi minuman manis kemasan dan gorengan.
- Pilih protein beragam: ikan, telur, tempe, tahu, kacang-kacangan, daging tanpa lemak.
- Cukupi minum air putih sepanjang hari, jangan menunggu haus.

TANTANGAN 7 HARI

Separuh piring makan siang berisi sayur dan buah.

H1

H2

H3

H4

H5

H6

H7

Sumber: Kementerian Kesehatan RI, pedoman Isi Piringku.

Istirahat cukup

Orang dewasa umumnya dianjurkan tidur sekitar 7 sampai 9 jam setiap malam. Waktu tidur yang teratur sama pentingnya dengan lamanya.

Mulai minggu ini

- Tidur dan bangun di jam yang sama setiap hari, termasuk akhir pekan.
- Jauhkan layar ponsel 30 sampai 60 menit sebelum tidur.
- Hindari kopi atau teh pekat di sore dan malam hari.
- Buat kamar gelap, tenang, dan sejuk.

TANTANGAN 7 HARI

Tidur di jam yang sama setiap malam.

H1

H2

H3

H4

H5

H6

H7

Bila sulit tidur berlangsung lama, bicarakan dengan dokter.

Kelola stres

Stres adalah bagian dari hidup. Yang bisa kita latih adalah cara meresponsnya, supaya tekanan harian tidak menumpuk.

Mulai minggu ini

- Luangkan 5 menit untuk menarik napas dalam dan perlahan saat terasa tegang.
- Bergerak ringan, misalnya jalan kaki sebentar di luar ruangan.
- Ngobrol dengan orang terdekat. Bercerita sering meringankan beban.
- Batasi berita dan media sosial menjelang tidur.

TANTANGAN 7 HARI

5 menit napas dalam setiap pagi.

H1

H2

H3

H4

H5

H6

H7

Bila stres terasa berat dan berlangsung lama, jangan ragu bicara dengan tenaga profesional.

Udara & air bersih

Polusi tidak sepenuhnya bisa kita kendalikan, tapi paparannya bisa dikurangi dengan kebiasaan sederhana.

Mulai minggu ini

- Cek kualitas udara (ISPU) sebelum beraktivitas di luar. Saat udara buruk, pakai masker dan kurangi olahraga di luar ruangan.
- Jauhi asap rokok, termasuk di dalam rumah.
- Buka ventilasi rumah saat udara luar sedang baik.
- Minum air yang sudah dimasak hingga mendidih atau air minum kemasan resmi.

TANTANGAN 7 HARI

Cek ISPU setiap pagi sebelum keluar rumah.

H1

H2

H3

H4

H5

H6

H7

ISPU: Indeks Standar Pencemar Udara, tersedia di aplikasi cuaca dan kualitas udara.

Bebas pestisida

Sayur dan buah tetap wajib dimakan setiap hari. Yang perlu diperhatikan adalah cara mencucinya.

Mulai minggu ini

- Cuci sayur dan buah di bawah air mengalir sambil digosok perlahan, jangan hanya direndam.
- Kupas kulit buah bila memungkinkan.
- Buang lapisan daun terluar pada sayuran berlapis seperti kol dan sawi putih.
- Variasikan jenis dan sumber sayur-buah, atau pilih produk organik bila tersedia.

TANTANGAN 7 HARI

Cuci semua sayur dan buah di air mengalir sambil digosok.

H1

H2

H3

H4

H5

H6

H7

Olahan tanpa residu

Cara memasak dan menyimpan makanan ikut menentukan apakah makanan sehat tetap sehat sampai di piring.

Mulai minggu ini

- Hindari memakai minyak goreng berulang kali, apalagi yang sudah gelap dan berbau.
- Masak dengan api secukupnya dan buang bagian yang gosong.
- Pisahkan bahan mentah dan matang, serta cuci tangan dan peralatan masak.
- Jangan memanaskan makanan dalam wadah plastik yang tidak tahan panas.

TANTANGAN 7 HARI

Pakai minyak goreng baru, tidak berulang.

H1

H2

H3

H4

H5

H6

H7

Lalu, di mana peran suplemen?

Ketujuh pilar adalah fondasinya. Sebagai **pelengkap** gaya hidup sehat, banyak keluarga memilih suplemen kesehatan untuk membantu memelihara daya tahan tubuh. Suplemen bukan obat dan bukan pengganti makan bergizi, istirahat, dan olahraga.

4Life Transfer Factor® Tri-Factor™ Formula

Untuk mulai. Kombinasi transfer factor dari kolostrum sapi dan kuning telur ayam, membantu mendukung dan menjaga keseimbangan sistem pertahanan tubuh. BPOM SI263076871.

4Life Transfer Factor® Plus Tri-Factor™ Formula

Paling lengkap: Tri-Factor Formula ditambah Cordyvant™ untuk membantu memelihara kesehatan tubuh. BPOM SI253073521.

Terdaftar BPOM, bersertifikat halal IFANCA dan Halal Indonesia (BPJPH). Beli hanya di jalur resmi: indonesia.4life.com/leogito. Untuk pemakaian rutin, ada paket hemat dan Member Loyalitas: ingatsehat.my.id/tf.html.

Bila Anda punya kondisi medis, sedang berobat, hamil, atau menyusui, konsultasikan dulu dengan dokter sebelum mengonsumsi suplemen apa pun.

Pelacak 2 minggu

Centang setiap hari Anda menjalankan tantangan pilar yang dipilih.

Pilar	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14
Olahraga														
Makan bernutrisi														
Istirahat cukup														
Kelola stres														
Udara & air bersih														
Bebas pestisida														
Olahan tanpa residu														

Sudah 2 minggu? Cek ulang 7 pilar Anda dan lihat perubahannya:
ingatsehat.my.id/cek.html

Ingin ngobrol soal hasilnya? Chat kami di WhatsApp:
wa.me/6287718227922