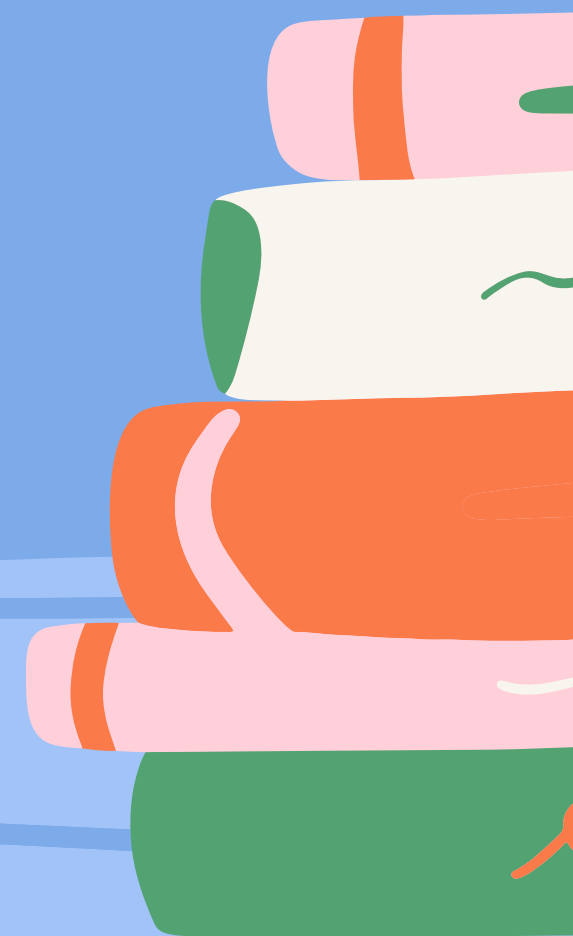


Amalan Cara Hidup Sihat



Makan Secara Sihat

- Nikmati pelbagai jenis makanan.
- Makan mengikut waktu yang teratur (Tiga waktu makan utama – sarapan pagi, makan tengah hari dan makan malam).
- Pilih makanan harian berasaskan Piramid Makanan.
- Pilih makanan yang rendah gula, garam dan lemak.



Lakukan Aktiviti Fizikal

- Aktiviti fizikal merangkumi semua pergerakan badan yang menggunakan tenaga dalam kehidupan seharian seperti bekerja, berekreasi, bersenam dan bersukan.
- Lakukan aktiviti fizikal ringan hingga sederhana sekurang-kurangnya 30 minit sehari; tempoh aktiviti ini boleh dijumlahkan sepanjang hari (sekurang-kurangnya 10 minit setiap kali).
- Pilih aktiviti fizikal yang sesuai dengan anda.



Tangani Stres



- Stres dialami oleh semua orang sama ada di rumah, sekolah atau tempat kerja. Stres, apabila keterlaluan, berpanjangan dan anda tidak ada kemampuan daya tindak akan membawa kepada kemarahan.
- Apa yang harus dilakukan apabila anda marah:
 - Menyedari yang anda sedang marah... Katakan: ‘Saya sedang marah!’
 - Bertenang...kira hingga sepuluh, tarik nafas panjang dan mengucap
 - Membiasakan diri memaafkan – menerima kenyataan bahawa manusia juga melakukan kesalahan