



Polda Kep. Bangka Belitung, Bidang Hubungan Masyarakat,- Kalau kamu seorang pekerja kantoran, kamu wajib membaca artikel ini dan mengamalkan isinya. Kamu pasti sepakat kalau rutinitas kerjamu membuat pikiran mudah sekali lelah. Apalagi karena kamu seharian duduk di tempat kerja, badanmu pun jadi terasa lemah dan lesu. Tentu kamu tak ingin kondisi ini berlangsung terus menerus kan ShopBackers? Kalau kamu tetap ingin menjaga kesehatan dan badan yang bugar meski sedang bekerja, lakukan 5 cara berikut ini ya.

Batasi waktu duduk dan jangan ragu untuk bangkit dari kursimu Duduk dalam waktu lama, apalagi seharian penuh dapat meningkatkan resiko memburuknya kesehatan tubuhmu. Kebiasaan macam ini tak jarang mampu memicu datangnya beragam penyakit, seperti diabetes tipe 2 dan kanker. Untuk itu, sesekali bangkitlah dari kursi kerjamu dan berjalanlah beberapa saat. Dengan bergerak dan berjalan akan membantu menghilangkan sekaligus mencegah rasa sakit pada bagian tubuhmu. Sering-seringlah mencuci tangan Jangan dihiraukan, karena langkah pertama agar kamu terhindar dari penyakit adalah dengan mencuci tangan. Lakukan hal ini sebelum kamu menyentuh makan siangmu, setelah menggunakan kamar mandi, dan setelah bersin atau batuk. Begitu banyak orang yang tak menganggap serius imbauan ini, padahal banyak penyakit yang bermula dari tangan yang kotor. Tenang saja, tak akan ada dampak buruk ketika kamu sering mencuci tangan. Jangan pernah menunda makan Jangan pernah menunda rasa lapar ketika perutmu sudah memberi kode.

Makan siang ialah salah satu cara untuk menjaga agar tubuhmu tetap sehat. Tapi ingat, jangan sembarangan memilih menu makan siangmu ya, konsumsilah makanan yang memberimu banyak asupan protein. Mungkin membawa makan siang dari rumah merupakan solusi terbaik, karena kamu bisa mengatur menu sehatmu sendiri. Sup, salad, dan sayuran di menu makan siang bisa mengembalikan energi dan konsentrasi agar kamu tetap prima hingga akhir jam kerja. Jangan lupa untuk mencukupi kebutuhan air putih harianmu Kamu bisa mengawali pagimu ketika sampai di kantor dengan meminum segelas lemonade hangat atau air hangat. Hal ini berguna untuk membantu pencernaanmu agar lebih lancar. Bawalah sendiri botol minum berukuran sedang hingga besar untuk diletakkan di atas meja kerjamu sehingga mudah dijangkau. Dengan menjaga jumlah cairan dalam tubuh akan membantumu untuk tetap bugar di kantor. Dengan minum cukup banyak air putih, bisa untuk mengurangi pegal-pegal hingga memperbaiki mood-mu lho. Nafsu makan berlebih akan timbul saat bekerja sambil duduk atau menatap layar komputer dalam waktu lama. Karena itulah, godaan untuk meraih camilan dalam kemasan atau memesan makanan cepat saji akan terasa sangat menggurikan. Untuk mengantisipasinya, kamu bisa menyiapkan camilan sehat dari buah. Bawa saja bekal buah untuk mengurangi hasrat tidak sehat tadi. Tak ada camilan yang lebih sehat dibandingkan dengan buah-buahan yang bernutrisi tinggi. Itulah 5 cara sederhana agar kamu tetap bugar dan sehat meski bekerja seharian di kantor. Selalu jaga kesehatanmu dimanapun ya! Jangan lupa

makan dan istirahat yang teratur.
