

# PENGETAHUAN ADALAH KEKUATAN. PENCEGAHAN ADALAH SEGALANYA. DETEKSI DINI ADALAH KUNCI.

MOVEMBER.COM

DENGAN MENGAMBIL BEBERAPA LANGKAH SEDERHANA SEPERTI MENJAGA POLA MAKAN YANG BAIK DAN MENGAMBIL TINDAKAN DINI BILA MENGALAMI MASALAH KESEHATAN, SETIAP LAKI-LAKI DAPAT MENINGKATKAN KESEMPATAN MEREKA UNTUK HIDUP BAHAGIA DAN SEHAT.

BERIKUT ADALAH BEBERAPA SARAN UNTUK MEMBANTU KAMU MENJADI LAKI-LAKI YANG TERBAIK...



LAKUKAN DI MOVEMBER

## PERIKSA KESEHATAN KAMU

KETAHUI BATASAN KAMU

### KETAHUILAH BATASAN KAMU

Tidak peduli usia kamu, salah satu hal yang paling penting yang dapat kamu lakukan untuk tetap sehat adalah untuk mengetahui dan mengawasi batasan kunci kesehatan kamu. Mengawasi dan menjaga mereka dalam kisaran yang sehat akan menurunkan resiko penyakit jantung, stroke, diabetes dan berbagai jenis kanker.

### BATASAN YANG HARUS KAMU PERHATIKAN

- Indeks Massa Tubuh/Berat
- Ukuran pinggang
- Tekanan darah
- Kolesterol HDL(kolesterol sehat)
- Kolesterol LDL (kolesterol tidak sehat)
- Glukosa Darah (gula)

### BERGERAK

Jika kamu belum melakukan beberapa latihan rutin, mulailah dari yang kecil dan lakukan 20-30 menit aktivitas ringan, 2-3 hari seminggu.

Juga, cobalah untuk tetap beraktivitas sepanjang hari – walaupun sebentar akan bermanfaat. Pakailah tangga bukan lift, sesekali jalan atau lari selama istirahat makan siang atau daripada duduk, cobalah untuk berdiri di atas angkutan umum.

### LAKUKAN TINDAKAN AWAL

Jika kamu pernah mengalami masalah kesehatan, lakukan sesuatu, karena diagnosis dini sering menjadi kunci untuk hidup sehat. Luangkan waktu dan membuat janji dengan dokter dan jangan malu untuk mendiskusikan masalah kamu. Ini bisa menjadi salah satu cara untuk mengurangi resiko.

### MENGENAL SEJARAH KESEHATAN KELUARGA

Mengetahui sejarah keluarga adalah salah satu alat paling ampuh untuk memahami kesehatan kamu dan semuanya dimulai dengan percakapan.

Bicaralah dengan keluarga kamu dan mencatat penyakit yang dialami oleh saudara dekat. Pastikan untuk belajar tentang kerabat yang sudah meninggal juga.

Silsilah dan keturunan dapat mempengaruhi resiko terkena beberapa jenis kanker, diabetes, penyakit jantung, stroke, dan membuat kamu lebih rentan terhadap banyak masalah kesehatan mental.

### MENJAGA BERAT BADAN YANG SEHAT

Sangat penting untuk mencatat Index Berat Badan untuk memastikan kamu tetap dalam kisaran yang sehat. Kelebihan berat badan dapat menyebabkan masalah kesehatan umum dan risiko penyakit kronis termasuk diabetes tipe 2, penyakit kardiovaskular, hipertensi, stroke dan kanker tertentu dengan risiko sangat tinggi untuk laki-laki dengan ukuran pinggang di atas 94cm. Seimbangkan kalori dari makanan dan minuman dengan kalori yang kamu bakar dengan kegiatan fisik.

## MENJAGA MENTAL TETAP SEHAT

Adakalanya ketika sesuatu tidak berjalan seperti keinginanmu. Untuk membantu mengatasi hal ini, ambil tindakan positif pada peningkatan kesehatan mental dan kesejahteraan, seperti yang kamu lakukan dengan kesehatan fisik dan kebugaran. Aktif dan merasa bahagia dengan apa yang kamu miliki dalam hidup kamu dengan berhubungan dengan orang-orang di sekitar kamu bekerja, rumah dan lingkungan sosial. Setiap orang mempunyai masalah yang berbeda-beda jadi jika kamu merasa tidak seperti biasanya, pastikan untuk menyelesaikannya dengan cara yang sesuai untuk kamu. Ada banyak pengetahuan dan alat di luar sana untuk memecahkan masalah yang mungkin kamu miliki. Sangat penting untuk diingat bahwa itu akan membuat lebih baik.



**LF MOVEMBER**