

# 5 Cara Meningkatkan Imun Tubuh



## 1. Perbanyak Makan Sayur & Buah.

Buah banyak mengandung vitamin sedangkan sayur mengandung mineral dan serat yang dibutuhkan tubuh



## 3. Hindari Stres & Kelola Stres

Dalam jangka panjang stress akan menurunkan imun dan tubuh mudah kemasukan virus



## 2. Istirahat Yang Cukup.

Kurang tidur akan menurunkan imun dalam tubuh Kecukupan Tidur untuk orang dewasa adalah 7 – 8 jam/hari



## 4. Rutin Berolahraga.

Dengan berolahraga selain membuat sehat juga membuat kita bahagia lakukan minimal 30 mnt / hari

## 5. Hindari Rokok & Alkohol

Perokok memiliki potensi terkena penyakit paru seperti bronchitis & pneumonia

Ayo Bersatu Melawan Covid-19

GUGUS TUGAS  
PENANGGULANGAN COVID-19  
PT SEASONAL SUPPLIES  
INDONESIA