

5 Tips Sehat dengan Mengatur Asupan Gula

Konsumsi gula berlebihan dapat memengaruhi kesehatan tubuh jika tidak dikontrol. Mengaturnya dengan bijak membantu tubuh tetap lebih sehat dan bertenaga:

1. Kurangi minuman terlalu manis. Batasi teh, kopi, atau minuman kemasan dengan gula tinggi agar kadar gula tetap terjaga.
2. Biasakan membaca kandungan makanan. Perhatikan kadar gula pada makanan atau minuman sebelum dikonsumsi.
3. Pilih camilan alami yang lebih sehat. Buah segar bisa menjadi pilihan dibanding camilan tinggi gula.
4. Tambahkan pola hidup sehat dengan konsumsi herbal alami. Kayu manis atau propolis sering dimanfaatkan untuk membantu menjaga metabolisme tubuh.
5. Imbangi dengan aktivitas fisik rutin. Jalan kaki atau olahraga ringan membantu tubuh membakar energi lebih baik.

Tubuh yang sehat lahir dari pilihan kecil yang Anda lakukan setiap hari, termasuk dalam mengatur asupan gula.

Komunitas QM

<https://chat.whatsapp.com/IH0wrG9aZcY4qUFp2C1emj>