

## 5 Tips Menjaga Stamina dengan Suplemen

Aktivitas yang padat membuat tubuh membutuhkan energi dan daya tahan yang baik. Selain pola hidup sehat, suplemen juga bisa membantu menjaga stamina tubuh:

1. Pilih suplemen sesuai kebutuhan tubuh. Sesuaikan dengan aktivitas dan kondisi tubuh agar manfaatnya lebih optimal.
2. Konsumsi suplemen secara teratur dan sesuai aturan.
3. Tambahkan suplemen alami seperti madu, propolis, atau minyak ikan salmon. Kandungannya membantu menjaga energi dan daya tahan tubuh.
4. Tetap imbangi dengan makan bergizi dan cukup air putih. Suplemen akan bekerja lebih baik jika didukung pola hidup sehat.
5. Istirahat cukup dan jangan memaksakan tubuh. Stamina yang baik bukan hanya dari asupan, tapi juga dari kualitas istirahat.

Tubuh yang kuat tidak dibangun dalam sehari. Jaga stamina dengan pola yang baik agar aktivitas tetap lancar setiap hari.

Komunitas QM

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