



GAYA HIDUP SEHAT MENCEGAH KANKER



Sayangi Dirimu



Gaya hidup sehat dapat menurunkan risiko terkena kanker payudara. Ubah gaya hidupmu yang belum tepat, supaya tidak menyesal.

HAL-HAL YANG MENCEGAH KANKER PAYUDARA :



Upayakan memiliki berat badan ideal

o Berat ideal bagi perempuan Indonesia jika indeks massa tubuh (IMT) adalah antara 18,5 – 22,9

o Cara menghitung IMT :

$$IMT = \frac{\text{Berat Badan (kg)}}{[\text{Tinggi Badan (m)}]^2}$$



Makanlah dengan nutrisi yang seimbang dari bahan alami

o Olahlah makanan dengan cara yang sehat
o Hindari makanan awetan dan instan



Banyak bergerak aktif

Olah raga teratur : 5x/minggu, masing-masing selama 30 menit, dengan derajat sedang (saat berolahraga sanggup berbicara lancar, namun akan terengah-engah jika diminta bernyanyi)



Hindari rokok baik sebagai perokok aktif maupun perokok pasif



Hindari kebiasaan minum alkohol



Tidur yang berkualitas



Selalu berpikir positif



Rajin berjemur matahari setiap hari

Kita bisa mencegah kanker!



Hi Sahabat MammaSIP

Sudahkah mengenali payudaramu?
Jaga kesehatan payudara dan kenali diri sendiri
mulai dari sekarang.

#SAYANGIDIRIMU

www.mammasip.com

