



kllassifieds

LANGGANI SEKARANG!

edisi digital



<http://subscription.nstp.com.my>

1300 22 6787

www.1k.com.my | 1300 808 123 (Tempatan)
+603 2299 6000 (Antarabangsa)



DI DALAM :
TEMPAHAN
DAN
CARIAN
**DAPATKAN
DI SINI!**

HAKIKATNYA, pemakanan dan penjagaan diri yang baik sepanjang hidup mampu membentuk personaliti yang lebih sihat di usia tua.

Bagi memastikan anda tidak dijangkiti penyakit serius ketika usia semakin meningkat, pelbagai kaedah perlu diambil terutama membabitkan aspek senaman dan penjagaan pemakanan.

Berikut lima tip yang perlu dipandang serius bermula usia muda bagi memastikan kesihatan anda tetap kekal dalam keadaan terbaik walaupun semakin meningkat usia.

• SAYANGI DIRI ANDA LEBIH DARIPADA ORANG LAIN

Sebagai isteri dan ibu berkerjaya, keperluan suami dan anak sering diletakkan sebagai perkara utama. Situasi ini tidak salah, tetapi keperluan peribadi juga sangat penting untuk kesihatan anda. Keperluan peribadi yang dimaksudkan termasuk rehat yang mencukupi, bersenam dan masa untuk melakukan hobi anda.

Ketiga-tiga perkara ini dapat mengelakkan tekanan dalam hidup anda seharian. Jangan cuba untuk menjadi 'superwoman' yang boleh melakukan semua perkara.

Belajar untuk katakan tidak pada perkara remeh yang boleh mencuri masa santai anda. Sokongan dan bantuan suami amat penting untuk anda menikmati masa berkualiti untuk diri sendiri.

• SENAMAN MEMBINA PERIBADI POSITIF

Bersenam mampu meningkatkan hormon endorfin yang membantu anda mengurangkan tekanan. Dengan bersenam, risiko untuk mendapat penyakit kronik juga akan berkurangan.

Di samping itu, bersenam membantu pengaliran darah yang lebih lancar ke permukaan kulit yang menyebabkan kulit mendapat oksigen secukupnya. Hasilnya, kulit lebih cantik dan berseri-seri selain memperoleh berat badan sesuai sepanjang hayat.

• MAKANAN BERLEMAK MENGHANTUI ANDA DI USIA TUA

Walaupun berat badan anda tidak bertambah sepanjang anda menikmati makanan berlemak, kesannya lebih ketara apabila usia anda meningkat. Ini kerana lemak tepu yang biasanya melekat pada salur darah bertambah dengan meningkatnya usia anda.

Penyelidikan juga membuktikan lebih 90 peratus penyakit jantung dapat dielakkan jika anda mengamalkan pemakanan sihat sejak usia muda.

• PERKEMBANGAN TULANG WANITA BERHENTI PADA USIA 35 TAHUN

Siapa kata hanya kanak-kanak sahaja yang memerlukan susu untuk tulang yang sihat dan kuat. Sebagai wanita, penjagaan tulang sama penting dengan penjagaan wajah. Pengambilan harian kalsium dan vitamin D di usia 20-an dan 30-an sangat penting untuk mengelakkan keretakan tulang akibat tulang reput.

Jika anda tidak komited pada pengambilan susu setiap hari, multivitamin dengan kandungan kalsium dan vitamin D juga memadai. Amalkan juga senaman seperti jogging untuk menguatkan tulang.

• MEROKOK MENAMBAH USIA WAJAH ANDA

Tar dan nikotin dalam rokok bukan sahaja memberikan kesan buruk kepada paru-paru, malah ia mengakibatkan kulit berkedut dan kendur. Setiap kali anda menghisap sebatang rokok, bahan kimia berbahaya itu akan memusnahkan darah halus yang mengelakkan oksigen dan nutrien dalam darah menghampiri kulit anda.

Amalan Sihat hingga tua

Pernahkah anda terfikir apa yang anda amalkan sewaktu muda mempengaruhi kecantikan dan kesihatan anda ketika usia meningkat?

AUTO

Kereta
Trak
Bas

NOTIS

Laporan
Kewangan
Tender
Notis Am

KLASIFIKASI AM

Perkhidmatan
Kecantikan
Kesihatan
perabot

HARTANAH

Rumah
Kedai

KERJAYA

Sepenuh masa
Separuh masa
Latihan
Skim Graduan

KERAJAAN

Laporan
Kewangan
Tender
Notis Umum

**LELONGAN/
GUAMAN**

Hartanah
Lelongan
Guaman