

# Semakin tambah berat badan Anda, semakin banyak yang harus Anda turunkan.



Gaya hidup kita dapat sangat berpengaruh terhadap kesehatan dan kesejahteraan kita.

Makan dan minum yang tidak sehat serta kegiatan jasmani yang tidak cukup dapat dengan mudah menyebabkan peningkatan risiko terserang penyakit kronis seperti kanker, penyakit jantung, dan diabetes tipe 2.

Cara cepat dan mudah untuk menilai risiko Anda adalah dengan mengukur pinggang Anda.

Bagi kebanyakan pria dalam masyarakat kita risiko meningkat dengan lingkaran pinggang 90cm dan bagi wanita 80cm.

Kabar baiknya adalah tidak pernah terlalu terlambat untuk memetik keuntungan dari gaya hidup yang lebih sehat. Makan yang sehat dan hidup aktif baik bagi kesehatan Anda dan baik bagi Anda.

Dan semakin cepat Anda mulai, semakin lebih baik akan Anda rasakan.

## Berikut ini beberapa tindakan yang dapat Anda lakukan:

1. Makan paling tidak 2 sajian buah dan 5 sajian sayuran setiap hari
2. Batasi konsumsi Anda akan kudapan dan makanan cepat saji yang tidak sehat
3. Pilih air sebagai minuman
4. Hidup aktif setiap hari dalam berbagai cara yang dapat Anda lakukan
5. Hindari perjalanan pendek dengan mobil dan berjalanlah sebagai gantinya
6. Lewati tangga daripada menggunakan lift
7. Usahakan kegiatan jasmani selama 30 menit atau lebih setiap hari.



Untuk informasi lebih lanjut dan tindakan yang dapat Anda lakukan untuk mengurangi risiko kesehatan, kunjungi [australia.gov.au/MeasureUp](http://australia.gov.au/MeasureUp) sekarang juga.



## What measures will you take

Australian Better Health Initiative

Prakarsa bersama pemerintah Australia, Negara Bagian dan Teritori.