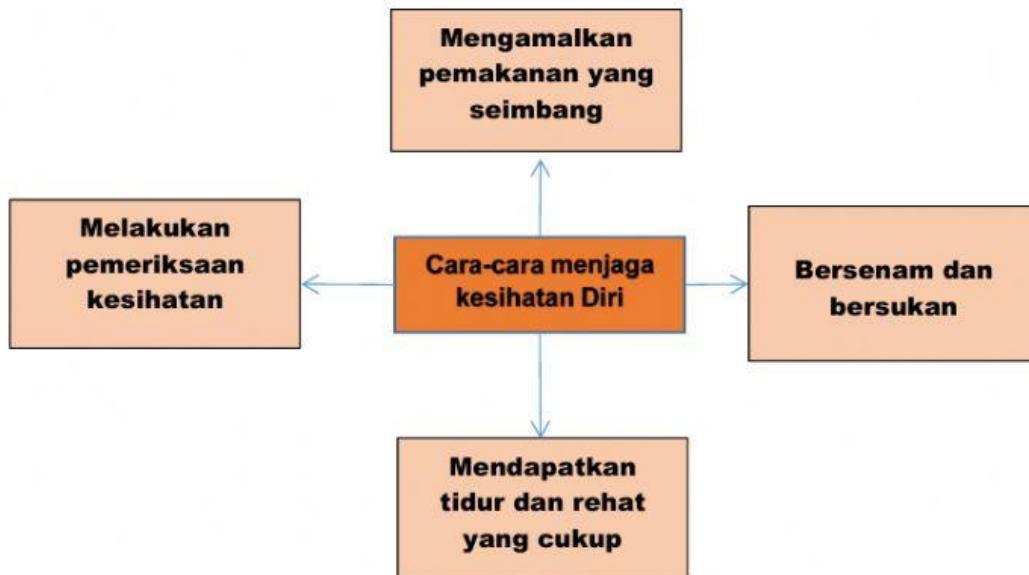


Grafik menunjukkan cara-cara menjaga kesihatan diri. Lengkapkan ulasan tentang cara-cara menjaga kesihatan diri.



Kita perlu menjaga kesihatan diri agar dapat hidup dengan sejahtera. Terdapat beberapa cara untuk menjaga kesihatan diri.

Antara cara menjaga kesihatan diri adalah dengan _____ . Dengan ini, kita dapat mengelakkan diri daripada menghidap penyakit seperti kencing manis dan barah. Selain itu, kita juga perlu _____ sekurang-kurangnya tiga kali dalam seminggu. Melalui aktiviti tersebut, kita dapat mengeluarkan toksin dalam badan melalui perpeluhuan. Seterusnya, kita juga harus _____. Hal ini dikatakan demikian kerana orang yang tidak mempunyai rehat yang secukupnya akan mudah berasa letih serta senang jatuh sakit. Akhir sekali, kita juga harus _____ sekurang-kurangnya dua kali dalam setahun. Hal ini bertujuan untuk memastikan tahap kesihatan kita berada dalam keadaan yang baik.

Tuntasnya, Kita perlu menjaga kesihatan diri agar dapat menghindari penyakit bak kata pepatah mencegah lebih baik daripada mengubati.