



## Rutinitas Kesehatan Harian 9 Langkah dari Dr. Oz

Mulai dari membangun kebiasaan tidur yang lebih baik hingga mengurangi gula, selami rutinitas kesehatan harian Dr. Oz untuk memberdayakan Anda dalam meningkatkan kesehatan dan kesejahteraan Anda secara keseluruhan.



### Langkah 1: Optimalkan Rutinitas Pagi Anda

Bangunlah pada waktu yang sama setiap hari agar Anda dapat membangun rutinitas.



### Langkah 2: Konsumsi Suplemen Anda

Konsumsi vitamin Anda, termasuk [multivitamin](#) dengan [B](#) termetilasi, kombinasi mineral dengan [zinc](#) termetilasi, dan [asam lemak omega-3](#) (DHA/EPA).



### Langkah 3: Ganti Gula dengan Alulosa

Minum kopi Anda dengan [alulosa](#) alih-alih gula pasir, untuk mendapatkan 70% kemanisan hanya dengan 10% kalori.



### Langkah 4: Atur Waktu Makan

Seimbangkan hormon dan tingkatkan kesehatan Anda dengan puasa berselang, dan jangan makan setelah pukul 20.00.



### Langkah 5: Cerdas dengan Camilan

Makanan sehat sepanjang hari dengan karbohidrat tambahan yang terbatas seperti [kacang-kacangan](#), [cokelat hitam](#), dan [serpihan kelapa](#) akan menyeimbangkan energi Anda.



### Langkah 6: Catat Langkah Harian dan Latihan Kekuatan Anda

Cobalah untuk berjalan 10.000 langkah tiap hari. Latihan kekuatan selama 30 menit setidaknya 3x seminggu akan membentuk otot yang membakar kalori. Konsumsi banyak [protein](#) untuk membantu membangun ulang otot.



### Langkah 7: Konsumsi Kolagen untuk Kesehatan Kulit dan Rambut

[Suplementasi kolagen](#) harian merupakan cara yang mudah untuk membantu meningkatkan kesehatan dan penampilan rambut, kulit, dan kuku Anda.



### Langkah 8: Atur Rutinitas Tidur Anda

Cobalah teh bebas kafein yang menunjang tidur, seperti [kamomil](#) atau [rooibos](#). Jika Anda kesusahan tidur, [melatonin](#) dapat membantu. Matikan layar TV dan digital setidaknya 30 menit sebelum tidur.



### Langkah 9: Biasakan Bersyukur

Tuliskan kekhawatiran apa pun yang mungkin Anda miliki dalam jurnal kekhawatiran untuk menghilangkannya dari pikiran Anda. Tuliskan juga sesuatu yang membuat Anda bersyukur atau tentang orang yang Anda cintai untuk menyemangati Anda untuk menyongsong hari esok.