

TIPS SEDERHANA

1. Jika anda merawat jantung, hindari kelebihan garam..
2. Jika anda merawat hati, hindari makanan berlemak.
3. Jika anda merawat perut, hindari makanan dingin.
4. Jika Anda merawat usus, ganti junk food dengan sayuran
5. Jika anda merawat pankreas, hindari makan kenyang.
6. Jika anda merawat Ginjal, minumlah banyak air di siang hari, minum lebih sedikit air di malam hari, kosongkan kandung kemih anda sebelum tidur.
7. Jika anda merawat Otak, tidurlah selama delapan jam..
8. Jika anda merawat jiwa, miliki hubungan yang Intim dengan Sang Pencipta, Allah Yang Maha Kuasa.
9. Hidup itu sederhana,
yang rumit itu pikiran kita.
Hidup itu murah,
yang mahal itu gengsi kita.
Marilah kita menjadi orang yang pandai bersyukur.

Semoga Bermanfaat