Prolite – Fibermaxxing: Tren Serat Tinggi untuk Kesehatan Usus & Energi Sehari-hari

Kalau kamu sering scroll TikTok atau Instagram Reels seputar kesehatan, kamu mungkin udah sering denger istilah “fibermaxxing.” Tren ini lagi naik daun di kalangan penggiat gaya hidup sehat, dan ternyata bukan cuma soal makan banyak sayur doang, lho.

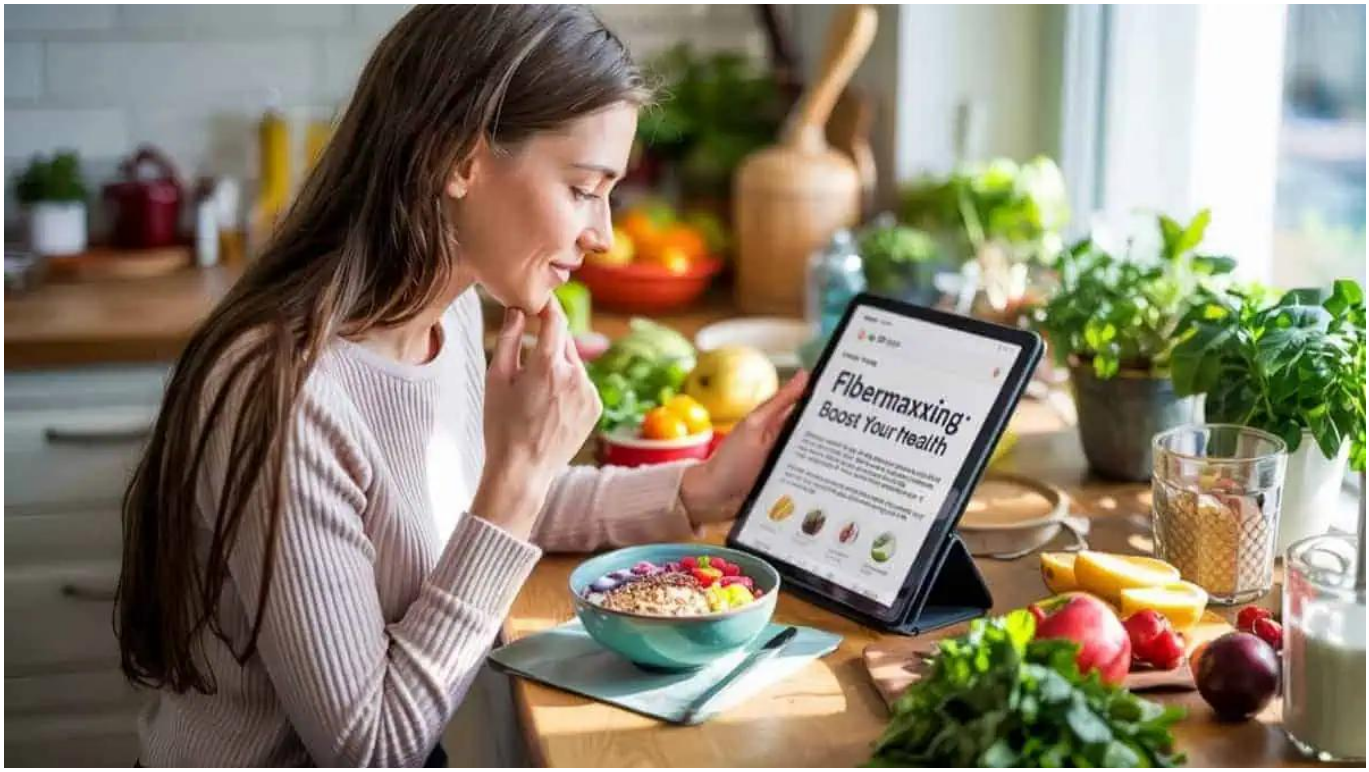
Fibermaxxing adalah gaya hidup yang fokus meningkatkan asupan serat secara konsisten buat menunjang pencernaan yang sehat, imun kuat, dan energi yang stabil sepanjang hari.

Serat alias fiber memang udah lama dikenal sebagai nutrisi penting, tapi selama ini suka disepelekan. Nah, dengan fibermaxxing, serat akhirnya dapat spotlight yang pantas! Jadi, gimana cara mulai fibermaxxing? Dan emang seberapa penting sih buat tubuh kita?

Baca Juga:Apa Itu Influenza A ? Kenali 6 Gejala dan Pencegahannya

Apa Itu Fibermaxxing dan Kenapa Penting?

Fibermaxxing: Tren Serat Tinggi untuk Kesehatan Usus & Energi Sehari-hari



Fibermaxxing adalah praktik meningkatkan konsumsi serat harian melalui makanan utuh seperti buah-buahan, sayuran, biji-bijian utuh, dan kacang-kacangan. Bukan sekadar diet iseng, ini lebih ke gaya hidup yang bikin kamu makin peduli sama sistem pencernaanmu.

Baca Selanjutnya
Hasil CKG, Siswa Banyak Bermasalah Pada Mata dan Gigi