Prolite – *Gengs*, siapa yang suka merasa ngantuk, capek dan mumet saat belajar atau bekerja selama seharian penuh? Nah, kita mau bagi-bagi tips simpel biar kalian nggak ngantuk atau capek lagi saat menghadapi rutinitas yang melelahkan itu. Langsung aja, yuk kita bahas!

Ketika kita sedang fokus belajar atau bekerja seharian, gak jarang kita merasa kelelahan dan mumet. Rasanya kayak energi kita tuh gampang habis dan tubuh terasa lemas. Nah, buat ngatasi itu semua, kita punya beberapa tips yang bisa bikin kalian tetap semangat dan nggak mudah ngantuk.

1. Cemilan untuk Charge Energi



Shutterstock

Buat jaga energi kalian, kita saranin makan cemilan yang mengandung karbohidrat kompleks dan protein. Misalnya, pisang, kacang almond, atau yoghurt. Cemilan ini bisa nambah energi

dan bikin kalian lebih fokus dalam belajar atau bekerja. Jadi, jangan lupa selalu sediain cemilan energi di meja, ya!

Baca Juga:Wajib Imunisasi Lengkap Cegah Tertular 6 Jenis Penyakit

2. Minuman Segar Biar Gak Mumet



sehataqua



Baca Selanjutnya
Kepala BKKBN Bekali Cara Cegah Stunting kepada 1.220 Kader di Banyuasin, Dalam Rangkaian Hari Keluarga Nasional ke-30