Prolite – Plant-Based Living: Sehat, Ramah Lingkungan, dan Praktis – Mulai Gaya Hidup Nabati yang Bikin Hidup Lebih Bermakna!

Hey, guys! Pernah nggak kalian merasa lelah, stres, atau pengen hidup lebih sehat dan berdampak positif ke bumi? Kadang solusi paling dekat adalah lewat apa yang kita makan—khususnya bikin makanan nabati jadi gaya hidup.

Yuk, kita kulik bersama bagaimana hidup berbasis tumbuhan (*plant-based*) bisa mendongkrak kesehatan, bantu lingkungan, dan tetap praktis untuk keseharian. Kita bakal bahas tren diet, manfaat, resep mudah, sampai tips transisi ringan yang asyik banget!

1. Tren Diet Nabati: Fleksitarian, Reducetarian & Alternatif Daging Nabati



Plant-Based Living

Fleksitarian – Pilihan fleksibel yang ramah semua orang

Tren diet kita sekarang nggak harus ekstrem. Banyak orang jadi *fleksitarian*: tetap makan sayur, buah, dan nabati, tapi sesekali konsumsi daging. Ternyata ini paling populer—lingkup globalnya mencapai sekitar 42 % dari tren pasar makanan . Tesco bahkan memperkirakan penjualan produk nabati akan tiga kali lipat pada 2025, menunjukkan permintaan yang melonjak.

Baca Juga:Wajib Imunisasi Lengkap Cegah Tertular 6 Jenis Penyakit



Baca Selanjutnya
Kenali Apa Itu Hantavirus? Kenali 7 Gejalanya