Prolite – Stop Scrolling, Mulai Diet Otak Sekarang!

Pernah nggak merasa otak penuh banget sampai sulit fokus? Atau mungkin kamu sering buka HP cuma buat lihat satu notifikasi, tapi ujung-ujungnya malah scroll media sosial selama berjam-jam?

Yup, kita semua pasti pernah ada di fase itu! Tanpa sadar, kita ‘mengasup’ informasi secara berlebihan setiap harinya. Nah, sama kayak tubuh yang butuh diet sehat biar tetap fit, otak kita juga butuh “diet” supaya tetap tajam dan nggak gampang lelah. Yuk, mulai diet otak dari sekarang!

“Kamu Adalah Apa yang Kamu Makan,” Ini Juga Berlaku untuk Otak!

Baca Juga:Primebiz Hotel Cikarang dan Tipsy Runner Hadirkan “Pace & Vibes”, Satukan Semangat Lari, Kesehatan, dan Kreativitas

Pernah dengar pepatah diatas? Ternyata ini nggak cuma berlaku buat makanan, tapi juga buat informasi yang kita konsumsi setiap hari! Kalau kita terus-menerus mengisi otak dengan hal-hal nggak penting, otak kita jadi terbiasa dengan informasi yang dangkal. Akibatnya? Kita jadi lebih sulit fokus, gampang terdistraksi, dan nggak bisa berpikir jernih.

Baca Selanjutnya
New Honda PCX 160 Usung EV Fun Concept dan EV Urban Concept di IIMS 2025