

TIP PEMAKANAN SIHAT SEMASA MINGGU PEPERIKSAAN

Minumlah segelas susu panas sebelum tidur



Tingkatkan pengambilan makanan yang kaya dengan vitamin B dan omega-3 seperti bijirin dan ikan bagi membantu meningkatkan daya ingatan

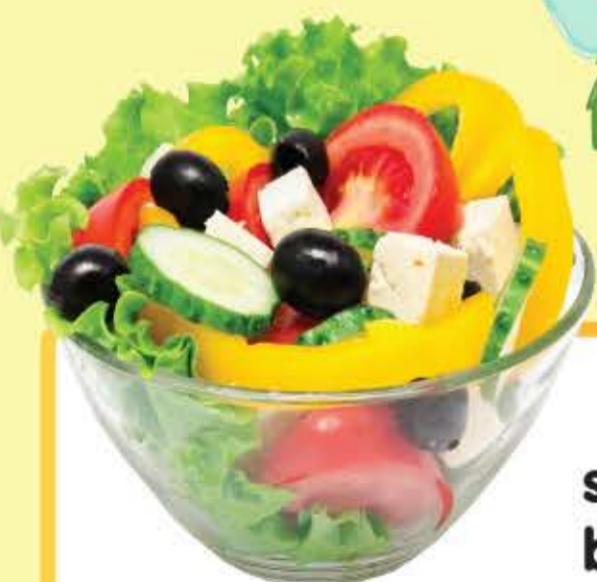


PEMAKANAN SIHAT

Kurangkan pengambilan minuman berkafein dan makanan ringan. Pengambilan berlebihan boleh memberi kesan kepada tumpuan



Ambil snek yang berkhasiat



5

7

8

6

Minum air secukupnya



Ambil makan malam daripada sumber karbohidrat, dan sedikit protein serta kurang lemak bagi mendapat tidur yang berkualiti



Tingkatkan pengambilan makanan kaya protein



Ambil sarapan pagi yang ringan dan berkhasiat seperti sandwic atau bijirin, untuk elak daripada mengantuk

