

Katalog : MoveIt



Move It: Be Healthy, Be Happy

“Kita sayangi diri dulu. Ketika kita sehat dan berdaya, otomatis kita bisa berbagi energi positif, kasih sayang, dan perhatian untuk orang-orang tercinta di sekitar kita.” Resep hidup sehat sudah diketahui banyak orang dan tidaklah rumit: makan makanan bergizi yang diolah dengan cara baik, minum cukup, tidur cukup, berpikiran positif, dan rutin berolahraga. Akan tetapi menjalaninya secara konsisten bukan hal mudah. A...