

Mulai dari Diri Sendiri, langkah Kecil Menuju Hidup Sehat

(pembukaan)

Assalamu'alaykum Warahmatullahi Wabarakatuh

Hadirin yang saya hormati,

Puji Syukur (emotif) kita (sinonimnya : kami) panjatkan kepada Allah yang maha kuasa yang melimpahkan rahmat dan karunianya kepada kita semua sehingga dapat berkumpul di sini.

(isi pidato)

Di zaman sekarang, banyak dari kita yang tanpa sadar mengabaikan kesehatan, terutama dalam hal pola makan. Kita sering memilih makanan cepat saji karena praktis, tanpa memikirkan dampaknya bagi tubuh. Padahal, kesehatan adalah hal yang sangat berharga dan tidak bisa digantikan oleh apa pun.

Maka, pada kesempatan kali ini saya ingin menyampaikan kepada hadirin sekalian salah satu langkah kecil, namun memiliki dampak besar pada kehidupan kita, yaitu menjaga pola makan yang sehat.

Pola makan sehat memiliki pengaruh besar bagi tubuh kita karena menyediakan nutrisi penting seperti vitamin, mineral, serat, protein, dan lemak sehat yang dibutuhkan untuk perbaikan sel, produksi energi, dan menjaga fungsi organ tetap optimal. Namun, hadirin sekalian, perubahan besar tidak harus dimulai dengan langkah yang berat. Kita bisa mulai dari hal yang paling sederhana di meja makan kita sendiri. Kita bisa mulai disiplin mengatur porsi makan dengan menerapkan konsep "Isi Piringku" sebagai **panduan gizi seimbang (keilmuan)**, yaitu dengan mengatur pembagian makanan di **piring (nomina konkret)** kita menjadi: separuh untuk sayur dan buah, seperempat untuk protein, dan sisanya untuk karbohidrat. Selain itu, kita juga perlu mengurangi konsumsi gula dan garam berlebih yang sering kali tersembunyi dalam minuman kemasan maupun makanan olahan.

(penutup)

Mari bersama sama kita ingat betapa penting menjaga tubuh kita tetap **sehat (nomina abstrak)**. Langkah kecil kita saat ini akan berdampak besar pada kehidupan kita di masa depan. kesehatan bukanlah sesuatu yang bisa kita dapatkan secara instan, melainkan hasil dari kebiasaan kecil yang dilakukan secara konsisten. Dengan mulai mengatur komposisi makanan di piring kita dan mengurangi asupan gula serta garam, kita akan menuai manfaat yang tak tergantikan di masa depan kita. Mari mulai hidup sehat dari diri sendiri, dari hal terkecil, dan mulai dari sekarang untuk masa depan terbaik kita.

Terima kasih atas perhatiannya, mohon maaf jika ada kesalahan

Wassalamu'alaykum Warahmatullahi Wabarakatuh.

