

4 CAMILAN SEHAT DI KALA WORK FROM HOME

WFH atau **Work from Home** cenderung membuat kita lebih banyak ngemil. Adanya camilan biasanya dapat meningkatkan **mood** kamu dalam bekerja. Oleh karena itu, hal ini secara tidak langsung bisa menambah produktivitas kerja juga. Tapi penting bagi kita memilih camilan yang tepat agar berat badan tetap terkontrol dan kesehatan senantiasa terjaga. Apa saja camilan sehat yang cocok dijadikan teman ngemil saat WFH?

KACANG METE



Tiap 100 gram kacang mete mengandung 3,3 gram serat. Kacang mete juga meningkatkan metabolisme karena asam lemak omega 3 di dalamnya.

OATMEAL



Rasa kenyang yang dihadirkan oatmeal bisa bertahan lama. Oatmeal juga mengandung karbohidrat dan protein yang mampu memasok energi. Dalam 100 gram oatmeal, terdapat setidaknya 16 gram protein dan 5,1 gram serat larut

DARK CHOCOLATE



Makan *dark chocolate* bisa bikin suasana hati lebih baik. Dalam 100 gram *dark chocolate* juga terdapat Sekitar 3-4,5 gram serat, 60-100 gram karbohidrat, 4,8-5 gram protein, 8 mg zat besi, dan kandungan nutrisi lain.

POPCORN



100 gram popcorn tawar mengandung vitamin B1, B3, B6, zat besi, magnesium, fosfor, kalium, seng, dan mangan. Popcorn juga bikin kenyang sehingga kamu terhindar dari godaan makanan manis atau berlemak.

“

American Cancer Society:

“WFH bisa menyebabkan penyakit jantung karena selama WFH seseorang kurang melakukan aktivitas fisik lain seperti berjalan dan naik tangga,”

”



Dikutip dari berbagai sumber



Mandiri Inhealth



Mandiri_Inhealth_

Mandiri Inhealth terdaftar dan diawasi oleh Otoritas Jasa Keuangan