



Banyak yang mengartikan kebugaran sebagai aktivitas fisik, bertubuh ramping, berotot, dan bebas dari segala penyakit. Sesungguhnya kebugaran lebih merujuk pada setiap aspek *kesehatan fisik, emosi*, maupun *mental yang* satu sama lain saling berkaitan.

Sese-orang dikatakan bugar bila ia memiliki:

1. Stamina dan pandangan positif dalam mengatasi tantangan mental dan perubahan emosi sehari-hari.
2. Berisiko rendah terkena berbagai masalah kesehatan, termasuk seperti penyakit jantung, kanker dan diabetes.
3. Memiliki kesempatan untuk selalu tampil sehat.
4. Memiliki kekuatan fisik untuk mempertahankan dan melindungi diri dalam keadaan darurat.
5. Memiliki kesempatan lebih dalam meningkatkan kualitas hidup serta harapan berusia panjang.

Mengonsumsi makanan bergizi dan beraktivitas fisik secara teratur merupakan kebiasaan positif yang dapat meningkatkan kebugaran. Kebiasaan tidur yang cukup dan tidak merokok, ikut pula mempengaruhi kesehatan secara positif, disamping memperhatikan higiene yang baik, pemeriksaan rutin serta menjaga kesehatan.

Makanan dan kebugaran sangat berkaitan erat dengan pola makan bergizi. Artinya, setiap makanan yang kita konsumsi harus mencukupi gizi yang dibutuhkan tubuh. Seperti pada ibu hamil, makanan bergizi bisa memastikan kehamilan yang sehat serta produksi air susu setelah melahirkan.

Pola makan sehat yang diikuti dengan kehidupan aktif, juga membantu seseorang untuk mendapatkan yang terbaik, termasuk menurunkan resiko terserang penyakit jantung, kanker, diabetes, tekanan darah tinggi, stroke, kolesterol tinggi, obesitas dan osteoporosis.

Selain itu, sebaiknya kita juga mengetahuilah lebih banyak tentang riwayat kesehatan keluarga sendiri yang barangkali saja memiliki faktor resiko penyakit turunan.