

Sebelum menulis buku ini, pola hidup sehat merupakan sesuatu yang tidak pernah saya pikirkan. Makan sembarangan, kurang minum air putih, dan tidur yang tidak teratur. Semua itu saya lakukan setiap harinya. Tak lain karena kurangnya wawasan tentang pentingnya menjaga kesehatan di usia muda.

Setelah menyadari semuanya, saya bertekad untuk menjaga kesehatan diri saya di usia muda. Namun kemudian saya pun berpikir, semua ini harus dimulai dari mana?

SEHAT ITU GRATIS

ZAHID BUCHARI MUSLIM



ZAHID BUCHARI MUSLIM

SEHAT ITU GRATIS