



KENAPA HARUS AKTIVITAS FISIK?

AKTIVITAS FISIK ADALAH...

Kegiatan untuk menggerakkan anggota tubuh untuk mengeluarkan tenaga yang sangat baik bagi pemeliharaan Kesehatan fisik, mental, dan mempertahankan kualitas hidup agar tetap sehat dan bugar sepanjang hari.



Kementerian Kesehatan merekomendasikan untuk melakukan aktivitas fisik minimal 30 menit setiap hari.



JENIS AKTIVITAS FISIK

AKTIVITAS FISIK YANG BERKAITAN DENGAN KEGIATAN SEHARI-HARI



menyapu lantai, mengepel lantai, membawa barang belanjaan, naik turun tangga, dan lain-lain.

AKTIVITAS FISIK YANG BERKAITAN DENGAN OLAHRAGA



berjalan kaki, jogging, bersepeda, senam lansia, dan lain-lain.

MANFAAT AKTIVITAS FISIK

✓ TERHINDAR DARI PENYAKIT TIDAK MENULAR (STROKE, DARAH TINGGI, DLL)

✓ OTOT LEBIH LENTUR

✓ BERAT BADAN TERKENDALI

✓ KEBUGARAN TERJAGA

**TIDAK ADA RUGINYA,
BANYAK MANFAATNYA.
AYO BERAKTIVITAS FISIK!**

Pindai di sini untuk gerakan senamnya!

