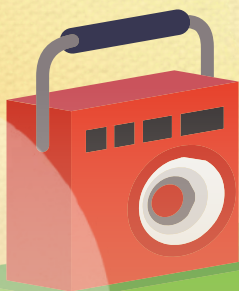


5

BUGAR



Berat ideal
Usir lemak
Gaya hidup sehat
Aktif bergerak
Risiko PTM turun





S B1 B Y Y

A 4 T

n

n

T T 4

t

A A T

α N g

L N L

T uA

2 4

U . A N

L N

(U . A

u 2

APA ITU BUGAR?

U

L

w

L

N

W

L

W

L

w

N

L



Dampak obesitas dan gaya hidup tidak sehat



u 1
•

- g
- L
- .
- N
- L

u J
•

- L
- O

u y

- a
- N
- N

M

- U

•



Dampak gaya hidup tidak sehat

Mitos & Fakta Berat Badan Ideal



J	1
0	0
N	L
A	Z
U	U
	U



Yuk, cek

Indeks Massa Tubuh (IMT)



Y

IMT

Piring Sehat

J

x

$\frac{1}{4}$

g

$\frac{1}{3}$

g



O

$\frac{1}{4}$

g

5

5

$\frac{1}{6}$

g

L

Y

1

N
a

J

N

J

N

L

Pola Makan Seimbang

J y
.
y u 5
.
N
L U
L
N



Ayo Aktif Bergerak!



Z

W

U

.

.

.

g

O



Mulai Perubahan

! Jari ini !



X

A



N

2

5 2B

B

5

J

N



A



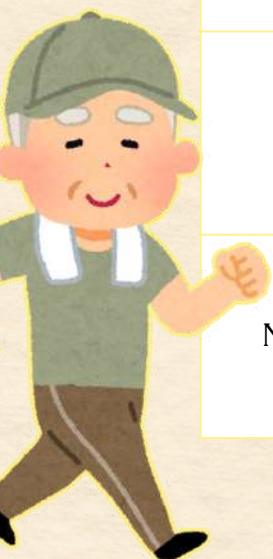
A

u

Mari Kita Ubah 'Manti' menjadi 'Sekarang'!

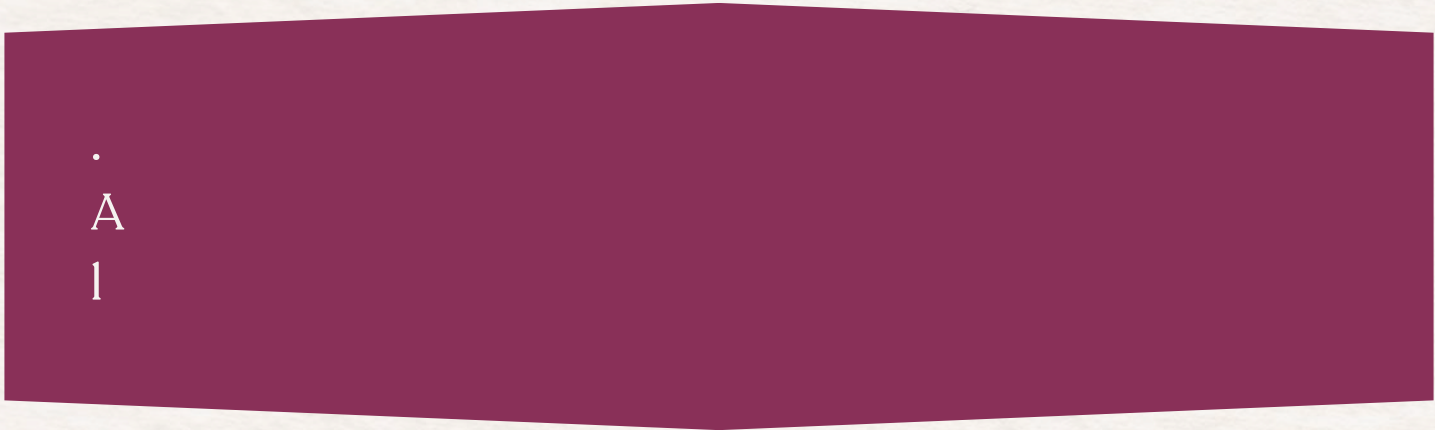
U J 5 2B J y Y

y	B 1	J	5 2B y Y
	(W x	N
		O	
	x		
L	u	u .	α
((x	α
	A	α	z
N		x	z



Tips Penggunaan Jadwal

BUGAR



•
A
1

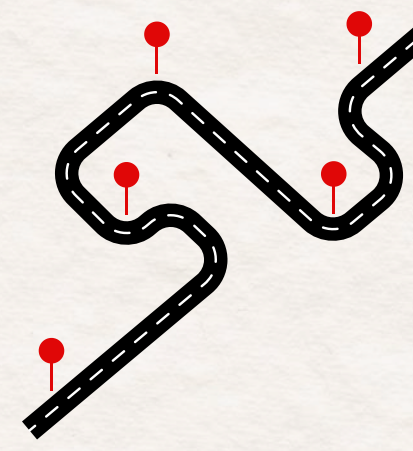
(

O

O

5 2B

g

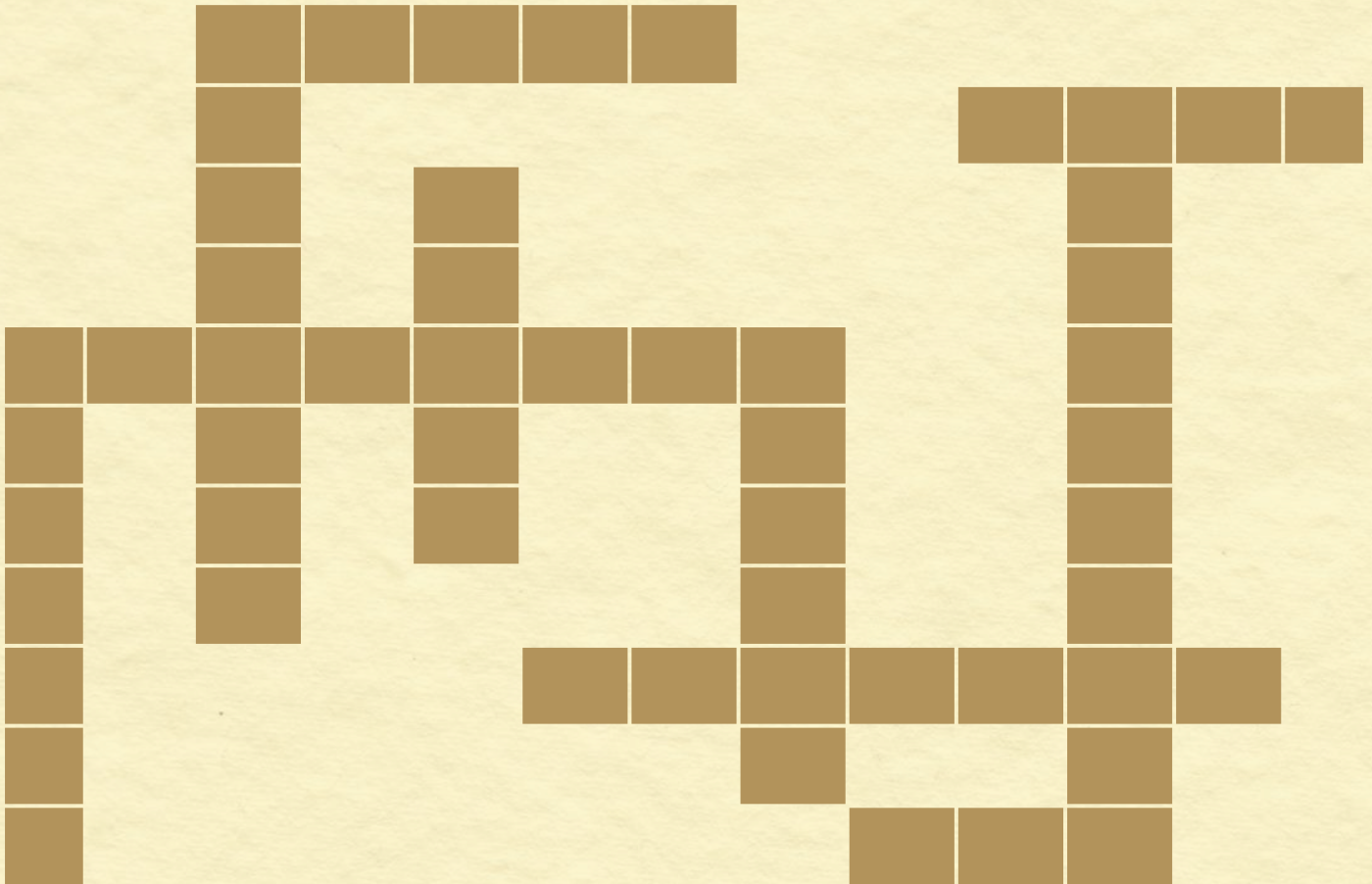


L

L

5 2B

Seberapa Sehat Gaya Hidupmu?



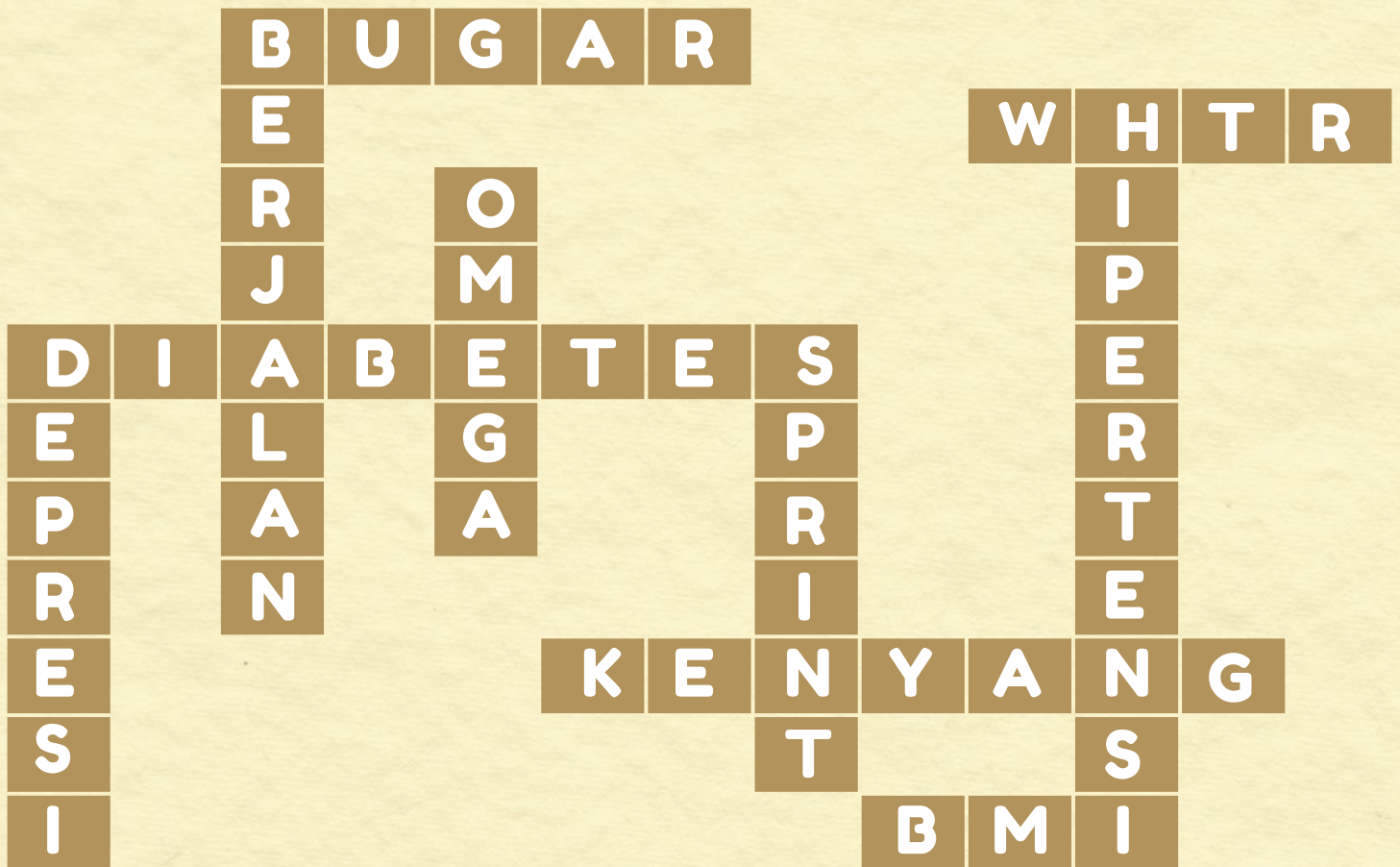
Mendatar

- 1 Kondisi tubuh yang sehat, kuat, dan siap melakukan aktivitas fisik tanpa kelelahan berlebihan.
- 2 Rasio lingkaran pinggang dan tinggi badan.
- 5 Penyakit tidak menular yang terkait dengan kadar gula darah tinggi.
- 7 Pada saat apa tubuh memberikan sinyal untuk berhenti makan.
- 8 Alat ukur risiko obesitas yang membandingkan berat dan tinggi badan.

Menurun

- 1 Contoh aktivitas fisik dengan level rendah.
- 3 Penyakit akibat tekanan darah tinggi.
- 4 Nama lemak sehat yang membantu manajemen berat badan.
- 5 Dampak obesitas pada mental.
- 6 Contoh aktivitas fisik dengan level tinggi.

Seberapa Sehat Gaya Hidupmu?

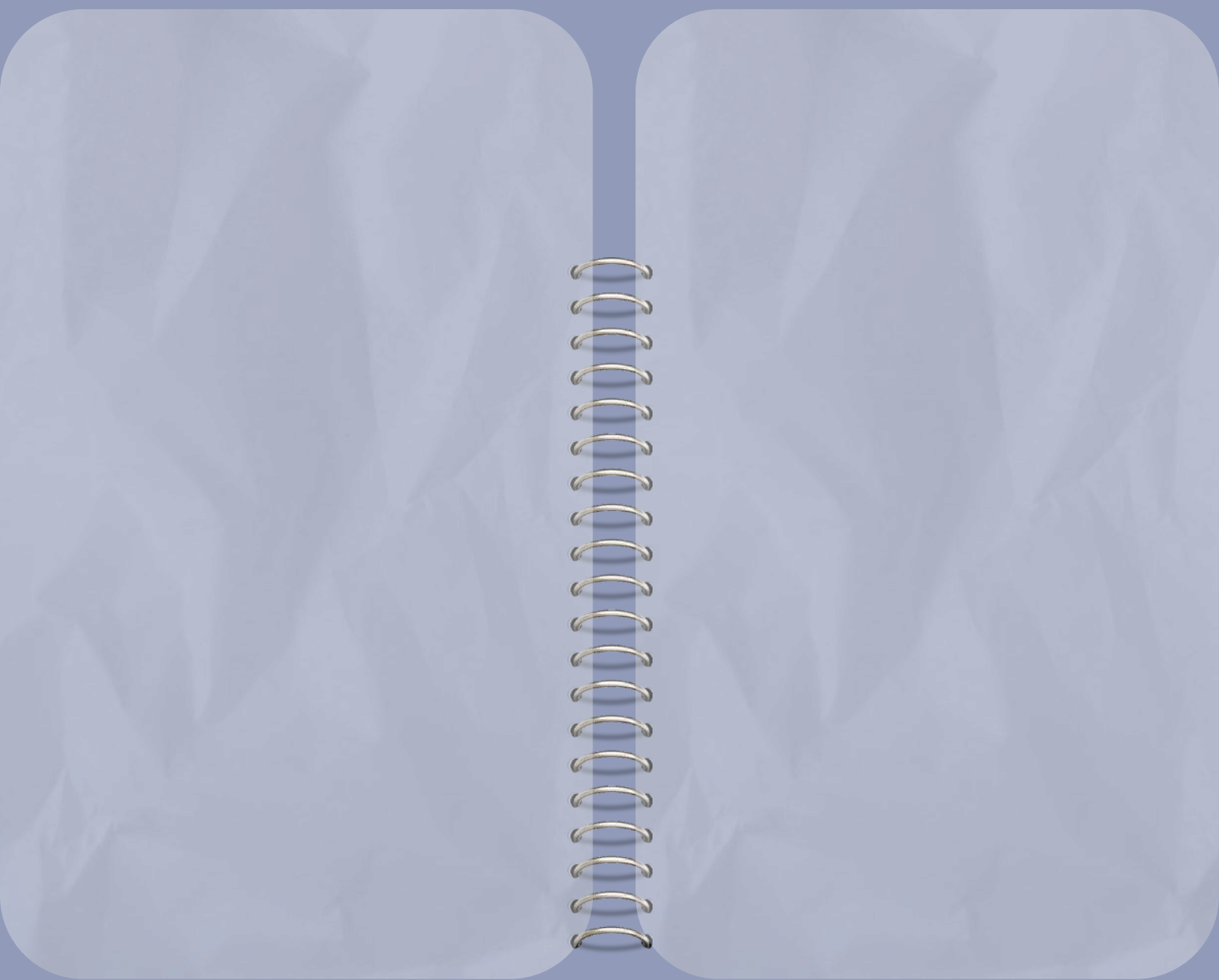


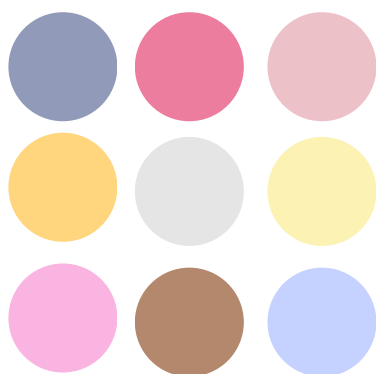
Mendatar

- 1 Kondisi tubuh yang sehat, kuat, dan siap melakukan aktivitas fisik tanpa kelelahan berlebihan.
- 2 Rasio lingkaran pinggang dan tinggi badan.
- 5 Penyakit tidak menular yang terkait dengan kadar gula darah tinggi.
- 7 Pada saat apa tubuh memberikan sinyal untuk berhenti makan.
- 8 Alat ukur risiko obesitas yang membandingkan berat dan tinggi badan.

Menurun

- 1 Contoh aktivitas fisik dengan level rendah.
- 3 Penyakit akibat tekanan darah tinggi.
- 4 Nama lemak sehat yang membantu manajemen berat badan.
- 5 Dampak obesitas pada mental.
- 6 Contoh aktivitas fisik dengan level tinggi.





2

Y M

1

M

Judul

Subjudul

Y

VARIASI MENU — GIZI NASIONAL

25-01-30 ↙

Mari bersama-sama
berkomitmen untuk hidup
sehat melalui pilihan makanan
yang cerdas dan gaya hidup
yang aktif.

www.reallygreattaste.com

