

AKTIVITAS FISIK

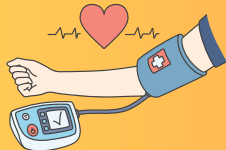


Aktivitas Fisik merupakan setiap gerakan tubuh yang diakibatkan kerja otot-otot rangka dan menghasilkan pengeluaran tenaga dan energi

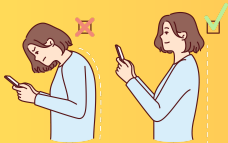
MANFAAT



Menjaga
Berat Badan



Menjaga
Tekanan Darah



Menjaga
Postur Tubuh



Memperbaiki Kelenturan
Sendi & Otot

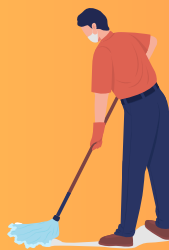


Mencegah
Diabetes



Mencegah
Stress

JENIS



Aktivitas Fisik
Harian

Latihan Fisik



Olahraga

