**5. Berusahalah dengan keras, tapi tidak memaksakan diri**  
Kegiatan olahraga akan berhasil bila Anda berusaha dengan keras dengan membakar kalori, menghasilkan keringat dan membuat jantung bekerja dengan baik. Tapi yang perlu diingat bahwa tiap manusia memiliki batas, dan ketahuilah batas yang Anda miliki. Bila tidak mampu, cobalah perlahan-lahan dan tidak usah terlalu memaksakan diri  
   
**6. Berikan tubuh kesempatan untuk tetap hidrasi dan bertenaga**  
Olahraga akan memaksa tubuh mengeluarkan cairan dan kalori. Baik untuk Anda mengonsumsi makanan satu jam sebelum olahraga dan meminum air mineral yang cukup sebelum olahraga, saat olahraga, dan bahkan sesudahnya untuk menjaga keseimbangan metabolisme pada tubuh.