

# CARA MENJAGA KESEHATAN

- ◆ Berolahraga
- ◆ makan teratur
- ◆ istirahatn cukup

# CARA BEROLAHRAGA

- ◆ Gunakan Prinsip FITT
- ◆ Frekuensi 2-3 kali per minggu
- ◆ Intensitas 70-80% DJM
- ◆ Time: antara 30-60 menit
- ◆ Tipe: pilih olahraga yang sesuai



# Weight Training

◆ Mesin Beban, Barbel, Dumbel



# POLA MAKAN

- ◆ Gunakan Pedoman Umum Gizi Seimbang (PUGS), yaitu:
- ◆ 60-70% kebutuhan energi dari karbohidrat,
- ◆ 10-15% energi dari protein,
- ◆ 10-25% energi dari lemak

# Menu Sehat Indonesia

Empat Sehat Lima Sempurna



# Istirahat

👉 Tidur 7-8 jam tiap hari

