

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

