



**DINAS KESEHATAN
KABUPATEN
TEMANGGUNG**



5 Penyakit yang bisa sembuh dengan Jalan Kaki



**DINAS KESEHATAN
KABUPATEN
TEMANGGUNG**



Obesitas

Rutin jalan kaki membantu membakar kalori dan lemak serta meningkatkan metabolisme tubuh, yang berkontribusi pada penurunan berat badan

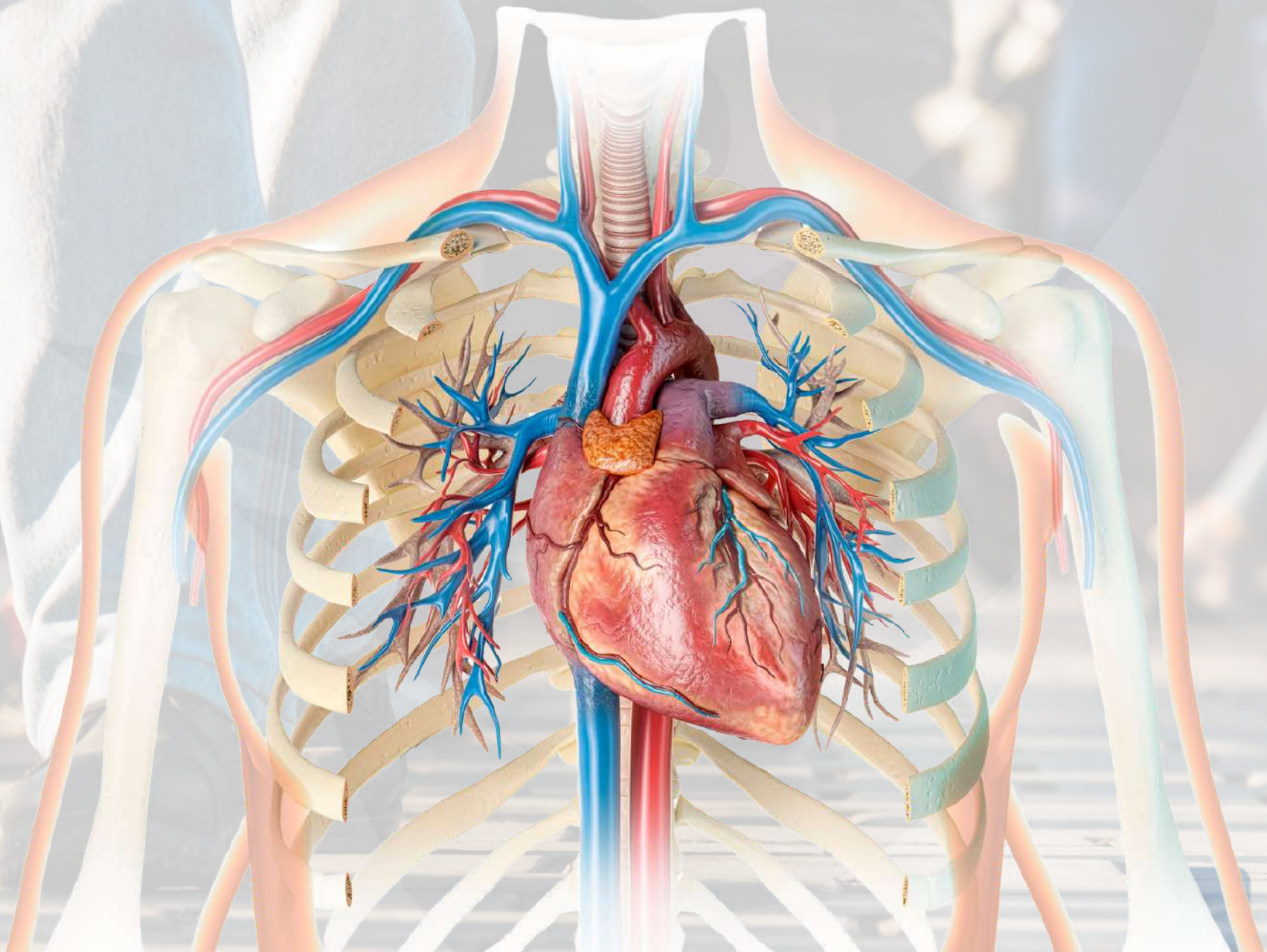




**DINAS KESEHATAN
KABUPATEN
TEMANGGUNG**



Penyakit Jantung



**Jalan kaki membantu menurunkan tekanan darah,
meningkatkan sirkulasi darah dan mengurangi
kadar kolesterol jahat, sehingga mengurangi
resiko jantung koroner**



**DINAS KESEHATAN
KABUPATEN
TEMANGGUNG**



Sembelit

**Jalan kaki
merangsang
peristaltik usus,
yang membantu
memperlancar proses
pencernaan dan
mengatasi sembelit**





**DINAS KESEHATAN
KABUPATEN
TEMANGGUNG**



Varises



**Jalan kaki memperkuat otot kaki dan
meningkatkan aliran darah yang dapat
mengurangi risiko varises**



**DINAS KESEHATAN
KABUPATEN
TEMANGGUNG**



Diabetes

Tipe 2



Berjalan kaki menggunakan energi yang membantu mengubah kelebihan gula darah menjadi energi sehingga kadar gula tetap terkontrol