



**DINAS KESEHATAN
KABUPATEN
TEMANGGUNG**



Hike Your Way to Health!



**Capek dengan rutinitas?
Coba aktifitas fisik di Alam!
Hiking bukan cuma seru, tapi juga investasi terbaik
untuk tubuh & pikiranmu.**



DINAS KESEHATAN
KABUPATEN
TEMANGGUNG



Manfaat Fisik yang Bikin Kamu Lebih Kuat! 💪

Setiap langkah di jalur hiking
membangun fondasi
kesehatanmu



Jantung Kuat

Latihan Kardio terbaik
untuk Jantung
dan Paru-paru



Otot & Tulang

Bentuk otot kaki,
bokong, punggung
& kuatkan tulang



Berat Badan Ideal

Bakar kalori
lebih banyak,
capai berat
badan sehatmu



Siap merasa lebih bugar?



DINAS KESEHATAN
KABUPATEN
TEMANGGUNG



Rilekskan Jiwa, Segarkan Pikiran!



Penghilang Stres



Turunkan kortisol &
rasakan ketenangan alam.

Mood Booster



Sinar matahari &
endorfin bikin hati ceria.

Fokus & Kreatif



Jernihkan pikiran,
temukan ide-ide baru.

Koneksi Diri



Kembali terhubung
dengan dirimu &
keindahan alam.

Alam adalah terapi terbaik
untuk kesehatan mentalmu



Butuh ketenangan? Hiking jawabannya!



DINAS KESEHATAN
KABUPATEN
TEMANGGUNG



Petualangan Aman, Hati Tenang!

Sebelum memulai petualanganmu, ingatlah tips keselamatan ini:

Persiapan Matang



Riset jalur, cek cuaca & bawa perlengkapan dasar (air, P3K, peta).

Bareng Teman



Lebih aman dan seru jika hiking bersama.

Jaga Alam



Jangan buang sampah & ikuti aturan yang ada.

**Hiking dengan bijak. Nikmati setiap momennya,
Jaga Keindahannya dan utamakan Keselamatan !**