



DINAS KESEHATAN
KABUPATEN
TEMANGGUNG



GERMAS
Gerakan Masyarakat
Hidup Sehat

MANA YANG LEBIH BAIK?



LARI

VS



JALAN



**DINAS KESEHATAN
KABUPATEN
TEMANGGUNG**



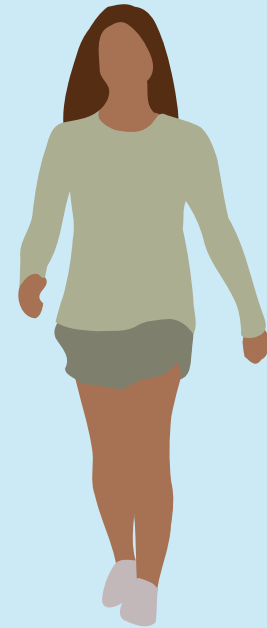
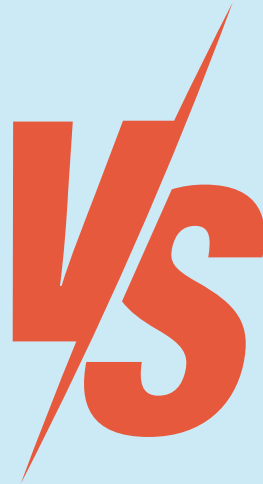
LARI maupun JALAN punya manfaat masing-masing



LARI

LARI = OLAHRAGA HIGH IMPACT

yang dibakar kalori keseluruhan
sehingga termasuk weight loss



JALAN

JALAN CEPAT = OLAHRAGA LOW IMPACT

yang dibakar lemak sehingga
termasuk fat loss

Penurunan berat badan lebih cepat,
denyut nadi yang meningkat
membantu jantung memompa
darah ke tubuh dengan baik

Jalan cepat bisa mendukung
kesehatan tulang dan otot

Tapi hati-hati, karena lari
berisiko membuat cedera lutut

Cocok untuk lansia atau
teman-teman yang obesitas
untuk menurunkan berat
badan



**DINAS KESEHATAN
KABUPATEN
TEMANGGUNG**



Mana yang lebih baik? 🔍

SAMA-SAMA BAIK KOK
yang penting rutin
aktifitas fisik minimal
30 menit per hari



DINAS KESEHATAN
KABUPATEN
TEMANGGUNG



**YANG
KURANG
BAIK ITU
YANG GAK
NGAPA-
NGAPAIN**

