

MULAI DARI SEKARANG, GAYA HIDUP SEHAT DENGAN OLAHRAGA

BMC : HEALTH MANAGEMENT

Jossy Astrio L



MENGAPA GAYA HIDUP SEHAT PENTING?

Gaya hidup sehat itu penting banget karena bisa bikin hidup kita lebih nyaman dan bahagia. Bayangin aja kalau tubuh kita sehat, kita bisa ngelakuin banyak hal tanpa cepat capek atau sakit-sakitan. Mulai dari kerja, sekolah, sampai main bareng teman, semuanya jadi lebih enak kalau badan fit.

Salah satu manfaat utama dari gaya hidup sehat adalah bisa mencegah penyakit. Kalau kita rajin olahraga, makan makanan bergizi, dan cukup istirahat, tubuh jadi lebih kuat dan nggak gampang kena penyakit kayak diabetes, darah tinggi, atau jantung. Jadi, nggak perlu sering-sering ke dokter atau minum obat.



PERAN OLAHRAGA DALAM GAYA HIDUP SEHAT

Olahraga merupakan salah satu pilar utama dalam membentuk gaya hidup sehat. Aktivitas fisik yang teratur tidak hanya memberikan manfaat bagi tubuh, tetapi juga berdampak positif terhadap kesehatan mental dan sosial seseorang. Dalam era modern yang penuh dengan tekanan dan gaya hidup, olahraga menjadi solusi penting untuk menjaga keseimbangan hidup. peran olahraga dalam gaya hidup sehat antara lain :

- Membantu menjaga berat badan ideal
- Memperkuat sistem imun
- Meningkatkan kualitas tidur
- Menurunkan stres dan kecemasan



TIPS KRITERIA OLAHRAGA APA SIH YANG COCOK DILAKUKAN DI AKTIFITAS YANG PADAT?

01

PILIH OLAHRAGA YANG BISA DILAKUKAN DI MANA SAJA DAN KAPAN SAJA, MISALNYA JALAN KAKI, JOGGING, ATAU BERSEPEDA KE TEMPAT KERJA.

02

COBA OLAHRAGA DI RUMAH DENGAN MENGGUNAKAN APLIKASI ATAU VIDEO LATIHAN.

03

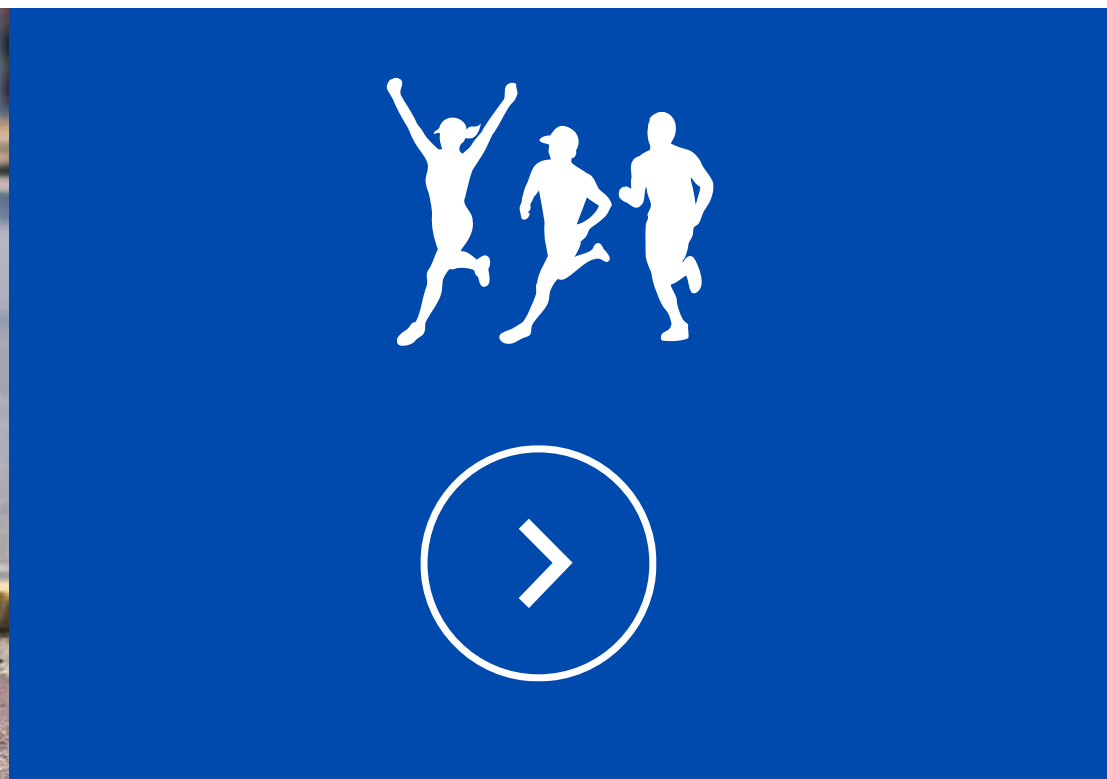
MANFAATKAN WAKTU ISTIRAHAT UNTUK MELAKUKAN PEREGANGAN ATAU GERAKAN RINGAN.





KENAPA MEMILIH LARI?

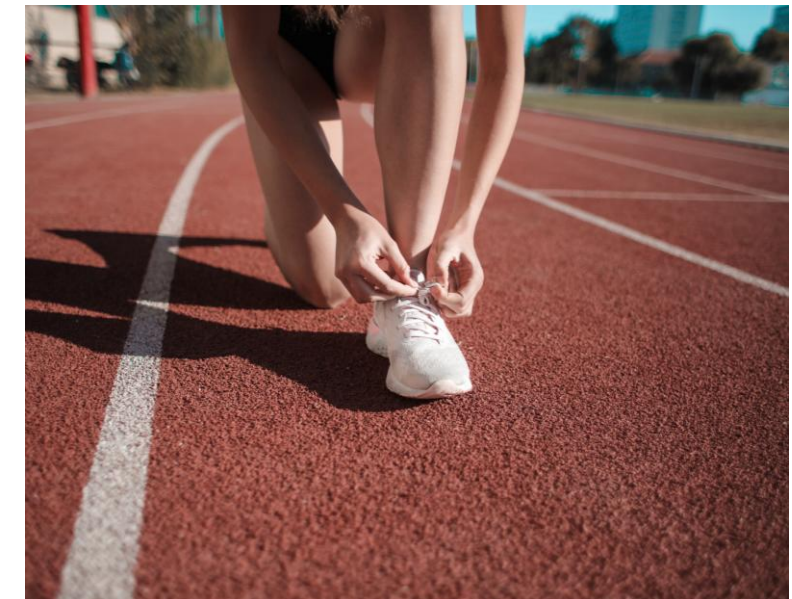
- Mudah dilakukan, tidak butuh alat khusus
- Bisa dilakukan di mana saja
- Membakar kalori secara efektif
- Meningkatkan kesehatan jantung dan paru-paru
- Membantu membentuk otot kaki dan tubuh bagian bawah



MANFAAT LARI

SECARA FISIK & KESEHATAN MENTAL

- Meningkatkan stamina dan daya tahan tubuh
- Menurunkan risiko penyakit jantung
- Mengurangi stres dan depresi
- Meningkatkan mood dan rasa percaya diri



HANYA JOIN TREND



pov : ngintip orang lagi
bikin trend strava fridge
tapi pake flatshoes 🤔

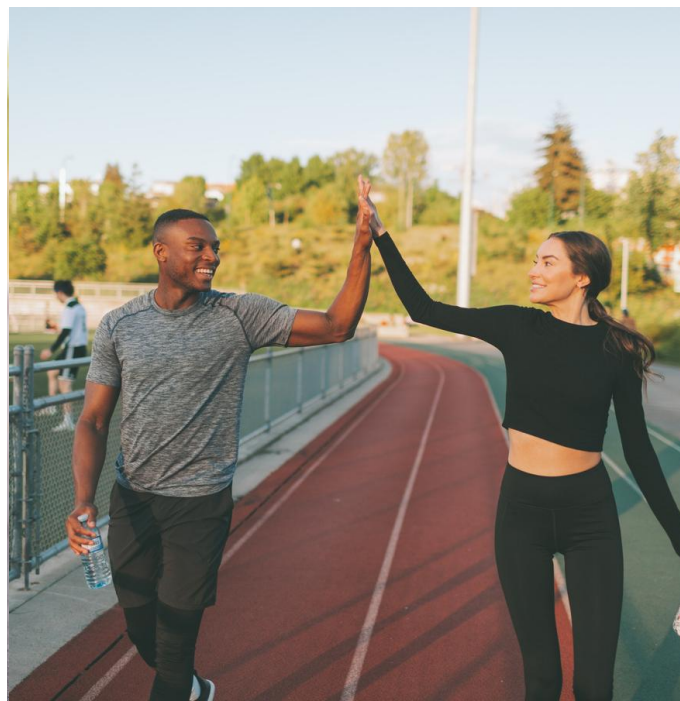
BUKA KULKAS

HANYA JOIN TREND



**POSE KALAU
KETEMU
FOTOGRAFER**

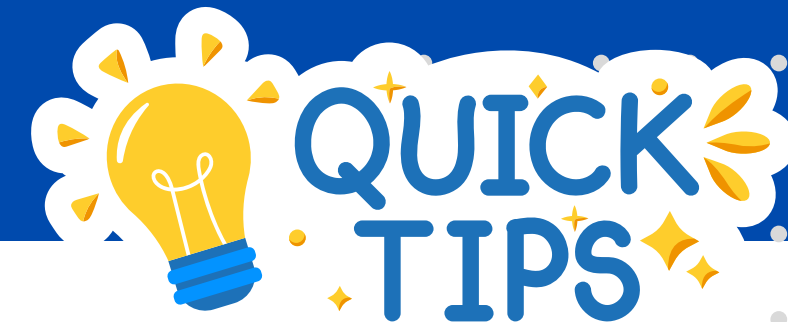




TIPS

MEMULAI LARI UNTUK PEMULA

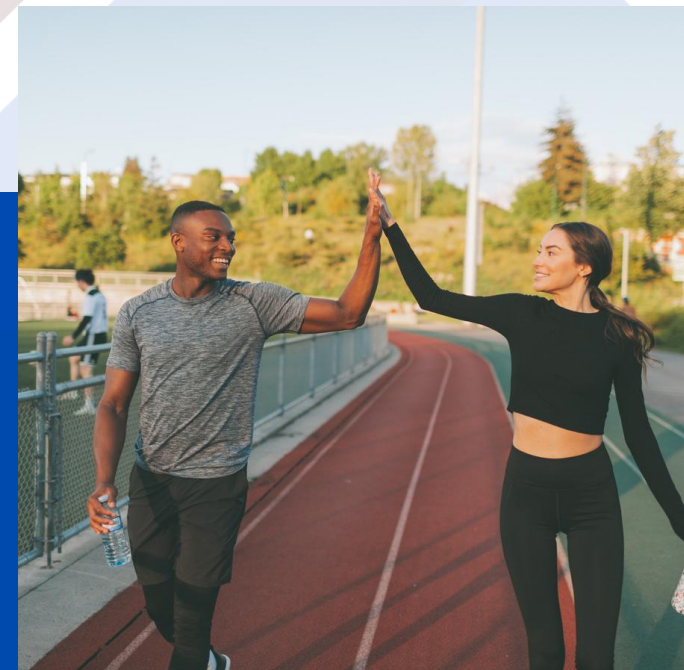
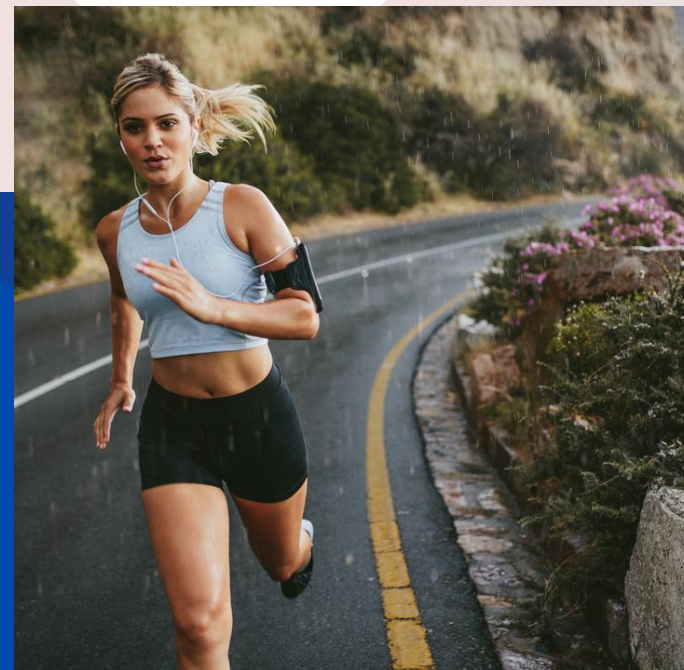
- Mulai dengan jalan cepat, lalu tingkatkan intensitas
- Gunakan sepatu yang nyaman dan sesuai
- Tentukan jadwal rutin (misalnya 3x seminggu)
- Lakukan pemanasan dan pendinginan
- Dengarkan tubuh—jangan memaksakan diri



TANTANGAN

DAN CARA MENGATASINYA

- Rasa malas: Buat jadwal dan cari teman lari
- Cuaca buruk: Lari di dalam ruangan atau treadmill
- Cedera: Istirahat dan konsultasi dengan ahli
- Motivasi turun: Tetapkan tujuan kecil dan rayakan pencapaian





THANK YOU

