



**Jangan Lupa  
Beraktivitas Fisik  
Saat Pandemi**





**Cuma butuh min. 30 menit/hari  
(disarankan teratur dan terukur)  
untuk melakukannya.**

## **Manfaatnya:**

- Menurunkan tekanan darah tinggi.
- Mengurangi kadar gula darah tinggi.
- Mengendalikan berat badan.
- Mencegah serangan jantung dan stroke.
- Menurunkan kadar kolesterol tinggi.
- Mengendalikan stress.





# Tips Beraktivitas Fisik Saat Pandemi

- Semaksimal mungkin lakukan di rumah.
- Manfaatkan referensi olahraga online/virtual.



- Buka jendela untuk ventilasi dan sirkulasi yang baik.
- Jika dilakukan di luar rumah, tetap pakai masker dan jangan berkerumun.

