

TIPS Aktivitas Fisik

Awali aktivitas fisik dengan **Pemanasan dan Perenggangan**

1

Lakukan aktivitas fisik **minimal 30 menit** setiap hari

2

Lakukan aktivitas fisik **sebelum makan** atau **2 jam setelah makan**

3

Gunakan **sepatu** yang **nyaman dan aman** saat digunakan

4

Sumber: sehatnegeriku.kemkes.go.id

