

Tips untuk membuat Anda yang Lebih Sehat

Apakah berat badan Anda sehat?

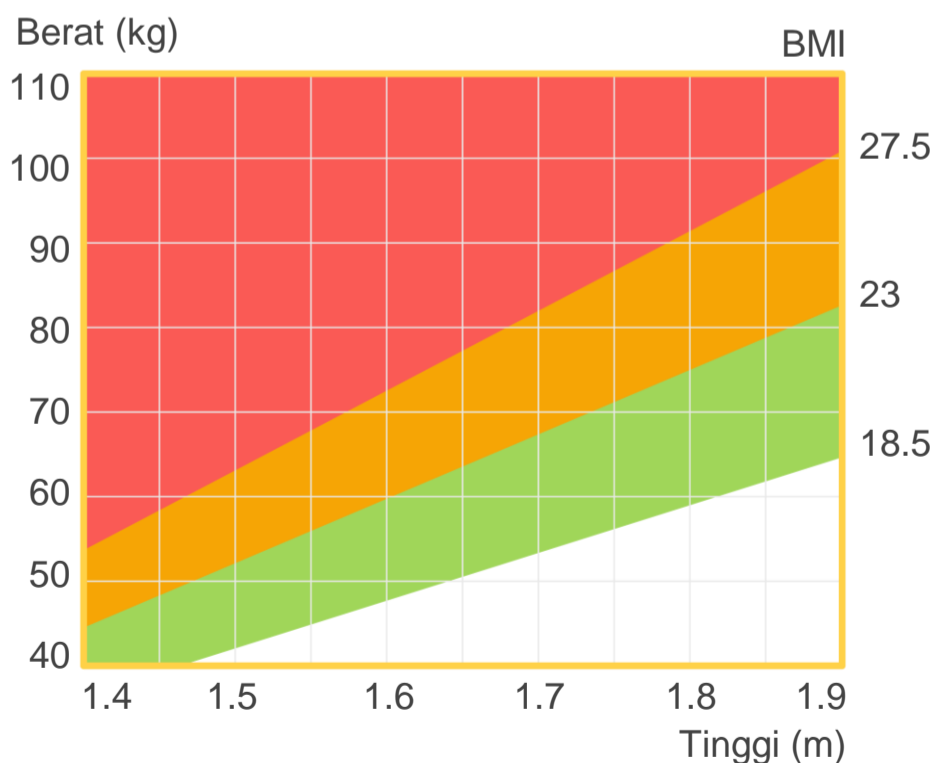
Hitung

$$\text{BMI Anda} = \frac{\text{Berat (kg)}}{\text{Tinggi X Tinggi (m)}}$$

Bagaimana cara membaca BMI Anda?

Kisaran BMI

- 18.5 - 22.9 = Risiko Rendah
- 23 - 27.4 = Risiko Sedang
- 27.5 ke atas = Berisiko Tinggi



Proudly presented by:



Kelebihan berat badan* mengakibatkan masalah kesehatan termasuk:

Tekanan darah tinggi • Diabetes • Penyakit jantung koroner
• Kanker jenis tertentu • Gangguan tulang dan sendi

(*BMI di zona oranye dan merah)

Apa alasan Anda TIDAK berolahraga?

- **Alasan 1: Saya terlalu lelah.**
Tip: Bagi latihan Anda menjadi 3 kali selama 10 menit setiap kali.
- **Alasan 2: Saya terlalu malas.**
Tip: Dapatkan teman atau kolega untuk membantu Anda tetap termotivasi.
- **Alasan 3: Saya terlalu sibuk.**
Tip: Rencanakan kegiatan di luar ruangan dengan teman-teman Anda. Misalnya, bermain kriket atau sepak bola dengan teman-teman Anda.

Cara mulai berolahraga:

- Berolahragalah 3 sampai 4 kali seminggu.
- Fokus pada latihan yang berbeda untuk memperkuat bagian tubuh yang berbeda seperti memanjat tangga atau jogging untuk kesehatan jantung.
- Perlahan-lahan tingkatkan intensitas dan durasi aktivitas Anda saat tingkat kebugaran Anda meningkat.
- Setelah berolahraga, lakukan pendinginan dengan melakukan peregangan lembut.
- Saat mengangkat beban, jaga agar punggung tetap lurus untuk mencegah cedera punggung.



Ingat, setiap usaha berarti!

Sumber:

1. "What is a Healthy Weight?". Healthhub. March 2022.
2. "How to Get Up and Go". Healthhub. December 2021.