

Panduan Hidup Sehat

Olahraga & Aktivitas Fisik

Aktivitas Penguatan Otot

Aktivitas fisik & latihan yang meningkatkan kekuatan, daya ledak, daya tahan, dan massa **otot rangka**.

Untuk usia dewasa:

Minimal 2 hari/minggu untuk manfaat kesehatan tambahan.



Untuk usia 5-17 tahun:

Aktivitas fisik intensitas sedang/tinggi (terutama aerobik) minimal 1 jam/hari.

Aktivitas Aerobik

Aktivitas di mana **kelompok-kelompok otot besar** terus-menerus bergerak secara ritmis.

Untuk usia dewasa:

Minimal 2,5-5 jam/hari (**intensitas sedang**), atau 1,25-2,5 jam/hari (**intensitas tinggi**)



Utamakan konsistensi.

Mulai sedikit-sedikit dulu, hindari kebiasaan minim bergerak, dan cari olahraga yang kamu *enjoy*!

Sumber:

WHO guidelines on physical activity and sedentary behaviour. (2020). World Health Organization. <https://www.who.int/publications/i/item/9789240015128>

Harvard T.H. Chan School of Public Health. (2022). *Healthy Longevity*. The Nutrition Source website. <https://nutritionsource.hsph.harvard.edu/healthy-longevity>

Tip!

Hidup sehat juga perlu:

- Memperhatikan peningkatan lemak perut mulai usia 20 tahun
- Menghindari rokok
- Membatasi konsumsi alkohol

Makanan

Beberapa hal yang perlu diperhatikan:

- Hindari gula
- Hindari daging olahan
- Batasi produk susu
- Utamakan protein nabati (dari tumbuhan)
- Utamakan variasi untuk buah & sayur



Sayur & buah

1/2 porsi



Biji-bijian Utuh

1/4 porsi



Protein

1/4 porsi



Minyak nabati

Secukupnya



Air putih, teh, atau kopi

Tanpa gula

Sumber:

Harvard T.H. Chan School of Public Health. (2023). *Healthy Eating Plate*. The Nutrition Source website. <https://nutritionsource.hsph.harvard.edu/healthy-eating-plate>

Baca selengkapnya di:

s.id/beyondthescale

Beyond
the
Scale

@beyondthescalee_

