

# MANFAAT AKTIVITAS FISIK BAGI TUBUH

MENINGKATKAN SISTEM  
KEKEBALAN TUBUH

MENJAGA  
KESEHATAN JANTUNG

MENGONTROL BERAT BADAN  
DAN MENCEGAH DIABETES

MENGUATKAN TULANG DAN  
MENCEGAH OSTEOPOROSIS

MENGURANGI RISIKO  
KANKER TERTENTU

MENGELOLA STRES  
& MENJAGA MENTAL

Ayo lakukan aktivitas  
fisik minimal 30 menit  
setiap hari

