

INFORMASI UMUM

F.1.13/023/A/2024



BerAKHLAK
Berorientasi Pelayanan Akuntabel Kompeten
Harmonis Loyal Adaptif Kolaboratif



MANFAAT LATIHAN FISIK RUTIN BAGI KESEHATAN



Rumah Sakit Jantung dan Pembuluh Darah Harapan Kita

Jl. Let. Jend. S. Parman Kav. 87 Slipi - Jakarta

Telp: (Hunting) 021 568 4093 - 021 568 1111 - 021 568 4085

Fax 568 4130 E-mail: info@pjnkh.go.id

<http://www.pjnkh.go.id>



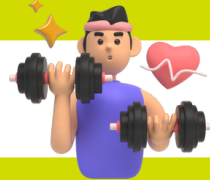
MANFAAT LATIHAN FISIK RUTIN BAGI KESEHATAN

Aktivitas fisik membantu memperlancar aliran darah di seluruh tubuh



Aktivitas fisik efektif dalam membakar kalori dan mengendalikan berat badan

Latihan rutin dapat memperkuat otot jantung, sehingga jantung menjadi lebih efisien dalam memompa darah



Secara umum, berolahraga secara teratur dapat meningkatkan sistem kekebalan tubuh, yang membuat tubuh lebih tangguh dalam menghadapi infeksi dan penyakit.



Yuk, rutin lakukan aktivitas fisik!