

10 Manfaat Berjalan Kaki

Meski terlihat sederhana olahraga ini memiliki segudang manfaat dari menurunkan berat badan hingga memperpanjang usia lho.

1. Menangkal efek gen penambah berat badan

Berjalan cepat selama satu jam setiap hari terbukti mengurangi efek gen penambah berat badan hingga 50%.

2. Mengurangi keinginan mengonsumsi makanan manis

Berjalan kaki selama 15 menit dapat menekan keinginan mengonsumsi makanan manis dan menghindari kita dari stress eating (makan berlebihan saat stres).

3. Mengurangi risiko terhadap kanker payudara

Wanita yang berjalan kaki 7 jam atau lebih dalam seminggu memiliki risiko terkena kanker payudara lebih rendah 14% dibandingkan mereka yang hanya berjalan kaki 3 jam dalam seminggu.

4. Meredakan nyeri sendi

Tak hanya meredakan nyeri akibat radang sendi, berjalan kaki minimal 8 km dalam seminggu bisa mencegah radang sendi.

5. Memperkuat otot, sendi, dan tulang

Berjalan kaki melindungi sendi dengan melumasinya dan memperkuat otot yang menopang sendi serta tulang.

6. Meningkatkan daya tahan tubuh

Mereka yang berjalan kaki setidaknya 20 menit sehari, 5 kali seminggu, mengalami hari sakit 43% lebih rendah dibandingkan mereka yang berolahraga satu kali seminggu atau kurang. Bahkan jika mereka sakit, gejalanya lebih ringan.

7. Memperpanjang usia

Setiap satu menit Anda berjalan kaki, masa hidup akan lebih panjang 1,5 hingga 2 menit

8. Menurunkan berat badan

Berjalan kaki selama 40 menit setiap hari efektif untuk menurunkan berat badan karena metabolisme meningkat sehingga lemak dan kalori pun lebih cepat dibakar.

9. Memperbaiki kondisi jantung dan paru-paru

Berjalan kaki cepat selama 20-25 menit setiap hari membantu menurunkan kadar kolesterol di dalam darah dan menurunkan tekanan darah, sehingga kesehatan jantung dan paru-paru pun meningkat.

10. Meningkatkan metabolisme

Orang dengan metabolisme yang tinggi memiliki energi yang lebih tinggi sehingga sel dan jaringan tubuh tetap sehat serta berfungsi dengan baik.

Sumber : www.p2ptm.kemkes.go.id, www.health.harvard.edu

Mandiri Inhealth Managed Care

14071
priority



14072



Mandiri Inhealth Indemnity

14073



Akses Sehat
dalam Satu Aplikasi

Ayo download sekarang



PT Asuransi Jiwa Inhealth Indonesia berizin dan diawasi oleh Otoritas Jasa Keuangan