

Manfaat **LARI PAGI** untuk Kesehatan Tubuh

Lari pagi merupakan salah satu aktivitas fisik atau olahraga ringan yang banyak diminati. Meski sederhana, manfaat lari sangat banyak bagi tubuh. Lari pagi yang dilakukan secara rutin diketahui dapat menjaga kesehatan jantung hingga meningkatkan suasana hati. Terlembih udara di pagi hari yang masih segar dapat membantu meningkatkan imun dan memberi efek positif bagi tubuh. Berikut beberapa manfaat lari pagi:



3 Meningkatkan Kekuatan Tulang Punggung dan Massa Otot




4 Meningkatkan Kualitas Tidur



5 Menurunkan Risiko Kanker



2 Menjaga Berat Badan Ideal



6 Meredakan Stress dan Meningkatkan Sistem Kekebalan Tubuh



1 Menjaga Kesehatan Jantung



7 Meningkatkan Fungsi Otak