



OLAHRAGA SAAT PUASA? SIAPA TAKUT!

mandiri
inhealth

Berolahraga tetap penting dilakukan walaupun Anda sedang berpuasa agar tubuh tetap bugar dan massa otot terjaga. Tipnya adalah pilih jenis olahraga dengan intensitas rendah agar gula darah tidak turun drastis dan lakukan di waktu yang tepat dengan durasi 30 menit saja.

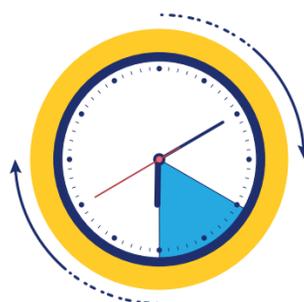
WAKTU YANG TEPAT

1 Sebelum Sahur



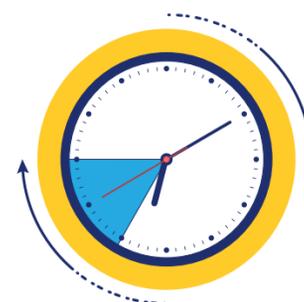
Pastikan untuk minum setidaknya dua gelas air putih di antara waktu sebelum berolahraga hingga setelah makan sahur agar tubuh tetap terhidrasi.

2 Sebelum Berbuka Puasa



Dengan berolahraga sebelum waktu berbuka puasa, Anda tidak perlu menunggu lama untuk mengganti cairan tubuh yang hilang dan asupan energi yang dibakar.

3 Setelah Berbuka Puasa



Sebaiknya Anda tidak makan berlebihan saat berbuka puasa. Beri jeda sekitar 1 jam untuk memastikan tubuh telah mencerna makanan dengan baik agar Anda tidak mual, muntah, atau bahkan mengalami kram perut ketika berolahraga.

Jenis Olahraga Yang Disarankan



Jalan kaki

Selain dapat menjaga kebugaran jantung dan paru-paru, jalan kaki bisa menurunkan risiko penyakit jantung dan stroke, serta mengurangi lemak tubuh.



Yoga

Pilih latihan yoga berintensitas rendah yang fokus pada mengolah pernapasan dan memperbaiki postur tubuh.



Bersepeda

Bersepeda selama 30 menit dapat meningkatkan kesehatan jantung, kekuatan dan fleksibilitas otot, meningkatkan mobilitas sendi, hingga meredakan stres.



Naik-turun tangga

Selain dapat membakar kalori, olahraga ini bisa meningkatkan kesehatan jantung, stamina, dan kekuatan tubuh.



Jogging

Berlari santai bermanfaat untuk meningkatkan kekuatan tulang, menguatkan otot, menjaga kesehatan jantung, dan tentu saja menjaga kebugaran tubuh.



Tai chi

Tai chi sangat bermanfaat bagi kekuatan otot, kestabilan dan fleksibilitas tubuh, serta meningkatkan fungsi kognitif.

Mandiri Inhealth Medical Care

14071
priority



14072



Mandiri Inhealth Indemnity

14073



Akses Sehat
dalam Satu Aplikasi



(Sumber: Berbagai Sumber)



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