

Cegah Kelebihan BERAT BADAN demi Kesehatan dengan "GERAK"

APA ITU OBESITAS?

Obesitas merupakan penumpukan lemak yang berlebihan akibat ketidakseimbangan asupan energi dengan energi yang digunakan dalam waktu lama.

BAGAIMANA SESEORANG BISA TERKENA OBESITAS?

TAHUKAH KAMU?

Seseorang yang obesitas berisiko mengalami penyakit di bawah ini



DIABETES



PENYAKIT JANTUNG



KANKER



FAKTOR GENETIK/KETURUNAN



KURANG GERAK/JARANG OLAHRAGA



KURANG KONSUMSI SAYUR DAN BUAH



KONSUMSI MAKANAN BERLEMAK & MAKANAN MANIS BERLEBIHAN



G

Gula & gorengan dibatasi

E

Energi seimbang sesuai kebutuhan

R

Rutin olahraga >30 menit/hari

A

Air putih 6-8 gelas sehari

K

Konsumsi buah & sayuran

