



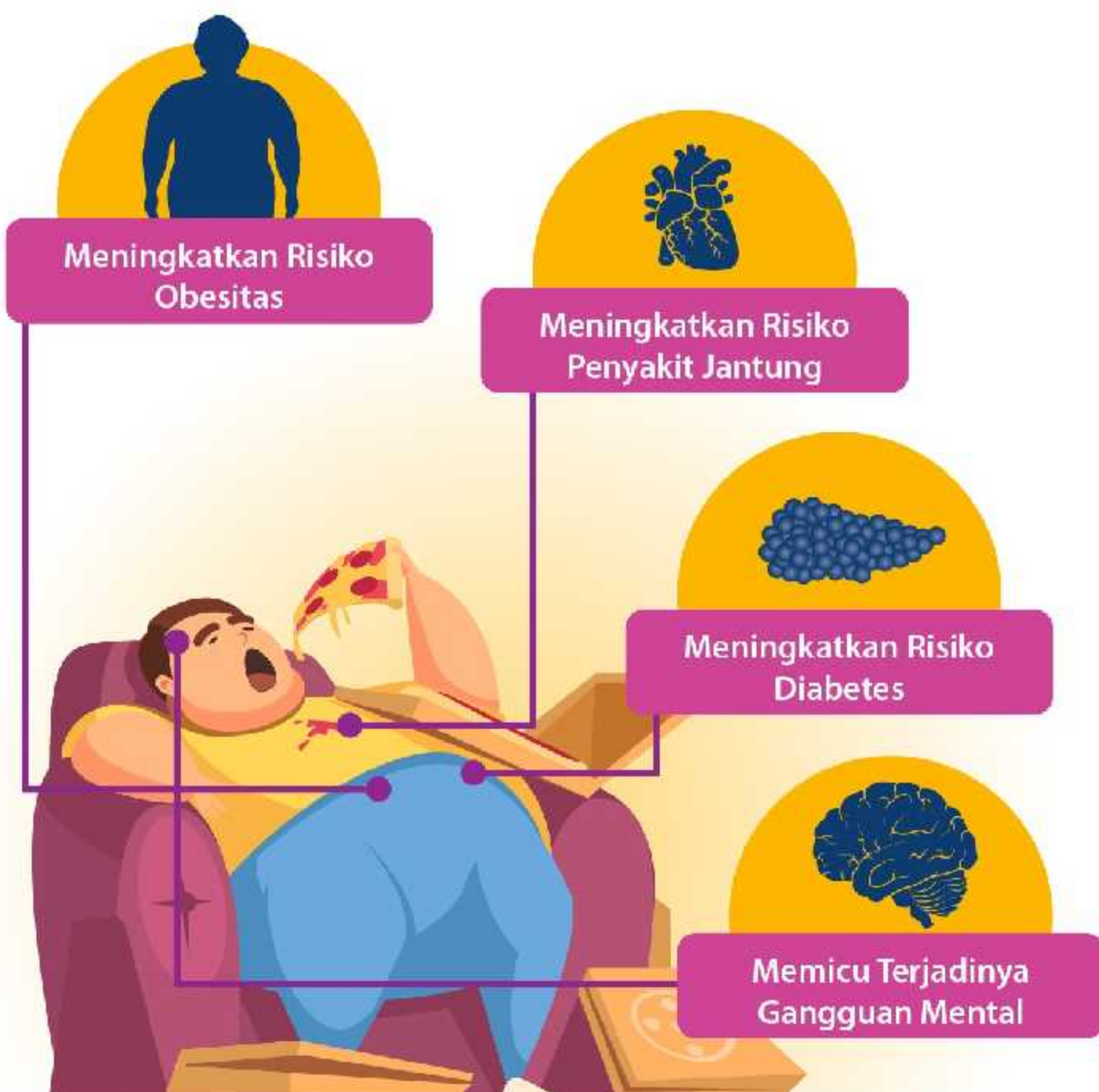
# Sedentary Lifestyle ?

## Apa Dampaknya Bagi Tubuh ?



*Sedentary lifestyle* atau gaya hidup sedentari adalah pola hidup tidak sehat ketika seseorang cenderung malas untuk menggerakkan tubuhnya atau melakukan aktivitas fisik

World Health Organization (WHO) menyatakan *sedentary lifestyle* merupakan salah satu penyebab kematian yang kasusnya sering terjadi di dunia. Maka dari itu, penting untuk menghindari perilaku *sedentary lifestyle*. Berikut dampaknya bagi kesehatan:



**Cara mengatasi *sedentary lifestyle* dimulai dari diri sendiri dengan melawan rasa malas untuk menggerakkan tubuh.**



Apabila *sedentary lifestyle* diakibatkan pekerjaan yang mengharuskan untuk duduk di depan laptop selama berjam-jam, Anda bisa meluangkan waktu sejenak untuk beranjak dari kursi dan meregangkan tubuh selama 20 menit sekali. Lakukanlah gerakan kecil saat sedang istirahat, seperti jalan ke toilet atau menaiki tangga kantor.

Lakukanlah olahraga secara rutin yang dibarengi konsumsi makanan sehat setiap harinya. Dengan begitu, dampak *sedentary lifestyle* bisa dicegah.



(Sumber: Berbagai Sumber)



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