

Awda Boleh Juga Mendapat Faedah Kegiatan Fizikal Dengan Mengumpulkan Kesemua Kegiatan Fizikal Dan Senaman Selama **30 minit** Dalam Sehari:



- ✦ Letakkan kereta jauh sedikit dari pejabat atau pusat membeli belah dan berjalan pantas menuju ke tempat-tempat tersebut.
- ✦ Gunakan tangga daripada lif.
- ✦ Lakukan aktiviti seperti mencuci kereta, membersihkan rumah dan berkebun apabila berada di rumah.



Sebelum Memulakan Kegiatan Fizikal Berjumpalah Dengan Doktor Jika Awda :

- ✓ Belum pernah melakukan senaman
- ✓ Mempunyai penyakit jantung, tekanan darah tinggi atau kencing manis
- ✓ Menghidap sakit dada, pitam, pening, kesesakan nafas
- ✓ Menghidap masalah sendi atau tulang



Pastikan Awda Lakukan 3 Jenis Senaman

Untuk sentiasa sihat dan membentuk badan yang seimbang kita perlu melakukan

1. Aktiviti ketahanan 4-7 kali seminggu

- ↑ Berjalan kaki
- ↑ Berbasikal
- ↑ Berlari
- ↑ Berenang
- ↑ Senamrobik

2. Aktiviti regang otot (stretching) 4-7 kali seminggu

- ↑ Taichi
- ↑ Silat
- ↑ Bowling
- ↑ Menari
- ↑ Senaman memanaskan badan

3. Aktiviti menguatkan otot 2-4 kali seminggu

- ↑ Angkat berat
- ↑ Berlari pantas
- ↑ Bina badan
- ↑ Mendaki bukit



Lakukan Kegiatan Fizikal / Senaman Secara Tetap



Masa Yang Diperlukan Bergantung Kepada Jenis Kegiatan

	Jenis Aktiviti	Keadaan Badan Dan Pernafasan
Kegiatan Ringan (60 minit)	Berjalan-jalan Bola Tampar Berkebun Menyapu Bersenam	<ul style="list-style-type: none"> • Mula Merasa Panas • Kadar Pernafasan Mula Meningkat
Kegiatan Sederhana (30 – 60 minit)	Berjalan Pantas Berbasikal Berenang Menari Aerobik (impak Rendah)	<ul style="list-style-type: none"> • Merasa Panas • Kadar Pernafasan Semakin Cepat
Kegiatan Berat (20 – 30 minit)	Aerobik Berlari Bermain Hoki Bola Keranjang Bulu Tangkis Berenang dengan laju Menari Rancak	<ul style="list-style-type: none"> • Merasa Semakin Panas • Kadar Pernafasan lebih Cepat



Amalkan Pemakanan Sihat

1

MAKAN MENGIKUT KEPERLUAN

Karbohidrat Kompleks:
8 - 12 hidangan sehari

1 hidangan :
1 senduk nasi / mee
1 keping roti paun
1 biji ubi kentang

2

BANYAKKAN MAKAN

2-3 sajian sayur-sayuran sehari
1 sajian :
1 senduk sayur

2-3 sajian buah-buahan sehari
1 sajian :
1 biji epal / oren
5 biji rambutan
1 hiris nenas / betik / sekoi

3

SEDERHANAKAN MAKAN

Protein : 2 -3 hidangan sehari

1 hidangan :
1 ekor rumahan
1 potong ayam
1 keping tahu

4

SEDERHANAKAN MAKAN

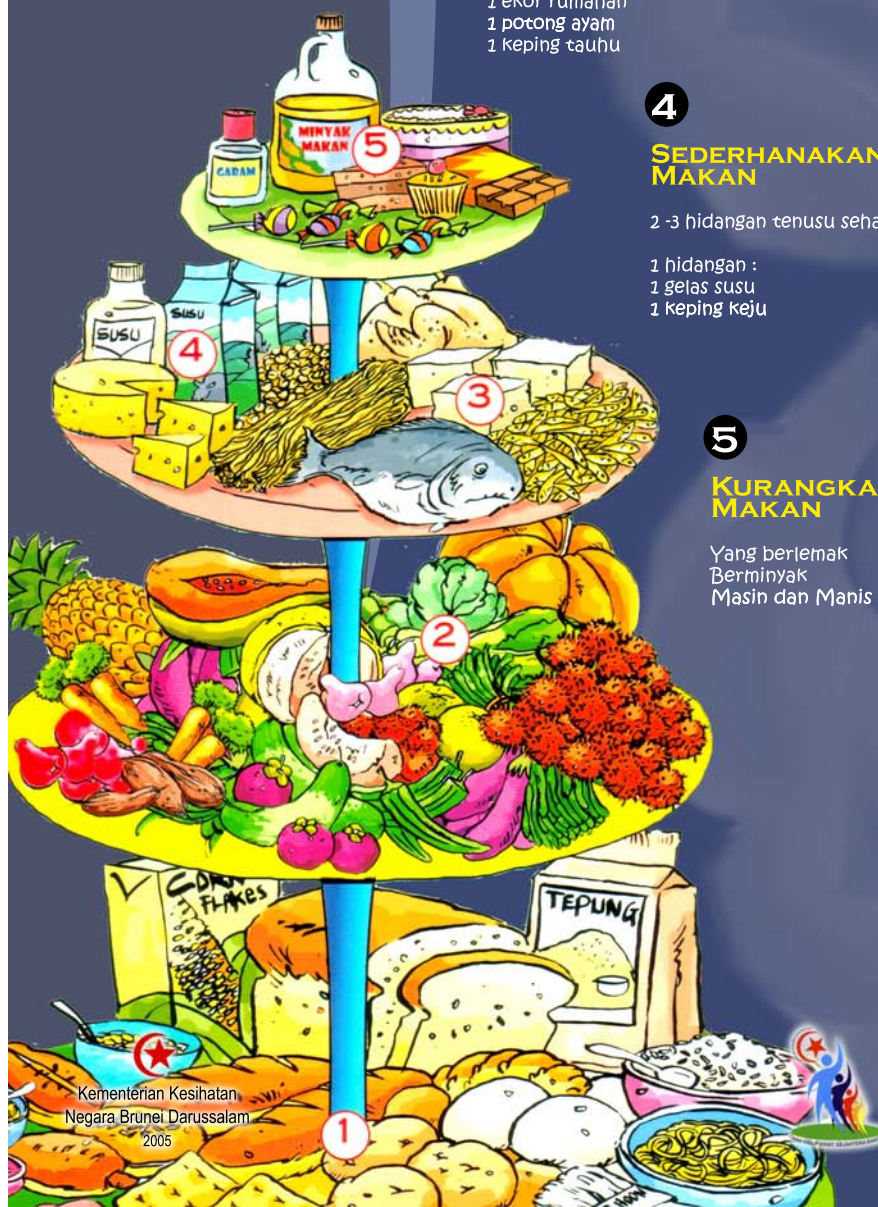
2 -3 hidangan tenusu sehari

1 hidangan :
1 gelas susu
1 keping keju

5

KURANGKAN MAKAN

Yang berlemak
Berminyak
Masin dan Manis



Lakukan Kegiatan Fizikal

30 minit sehari

*Untuk faedah
kesihatan lakukan
kegiatan fizikal
sederhana*

**30 minit sehari
5 - 7 kali
seminggu**



Untuk Mendapatkan
Faedah Kegiatan Fizikal
Pastikan Degupan
Jantung Awda Mengikut
Tahap Di bawah ini :

Umur	Saranan Denyutan Jantung (Denyutan / Minit)
20	100 - 150
25	98 - 146
30	95 - 142
35	93 - 138
40	90 - 135
45	88 - 131
50	85 - 127
55	83 - 123
60	80 - 120
65	78 - 116
70	75 - 113

