

# XPRESS

## Wujudkan Lacila PASTI Sehat, Kalapas Cilacap Ajak Seluruh Petugas Ikuti Kegiatan Jalan Sehat

YOWAN - [CILACAP.XPRESS.CO.ID](http://CILACAP.XPRESS.CO.ID)

Nov 5, 2022 - 10:33



*Wujudkan Lacila PASTI Sehat, Kalapas Cilacap Ajak Seluruh Petugas Ikuti Kegiatan Jalan Sehat*

CILACAP - Dalam rangka mengimplementasikan gerakan hidup sehat, Kalapas Cilacap (Wisnu Hani P) ajak seluruh Petugas Lapas Cilacap ikuti giat jalan sehat. Sabtu, (05/11/2022).

Acara dimulai tepat pada pukul 08.00 WIB. Dengan garis start hingga finish bertempat di Lapas Cilacap, acara diikuti dengan antusias sampai dengan selesai.

Dalam arahannya, Kalapas Cilacap menegaskan pentingnya menjaga stabilitas tubuh dengan menjaga pola makan, menjaga pola tidur, dan rutin berolahraga.

"Jangan pernah remehkan olahraga jalan kaki, jangan malas berolahraga biar sehat. Kalau sakit, kerja juga tidak maksimal," tegas Wisnu

Berikut ini adalah beberapa manfaat lain dari olahraga bagi tubuh seseorang, diantaranya adalah:

1. Menormalkan kadar kolesterol di dalam tubuh.
2. Membakar kalori di dalam tubuh
3. Menyehatkan jantung.
4. Mencegah terjadinya obesitas.
5. Mengurangi stres.

Mulai disiplin dalam menerapkan Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (**PHBS**) dalam kehidupan sehari-hari merupakan salah satu cara untuk memperbaiki kualitas kesehatan tubuh untuk kini dan waktu mendatang.

Selain itu, menjalankan perilaku hidup sehat juga merupakan cara agar kita semua mampu terhindar dari berbagai penyakit kronis, baik penyakit menular maupun penyakit tidak menular.

Apabila mengalami cedera saat olahraga, segera hentikan kegiatan dan beristirahat. Jika ada keluhan kesehatan lainnya, kunjungi fasilitas pelayanan kesehatan untuk mendapatkan penanganan lebih lanjut.