

## Absen Olahraga Pagi, Masih Ada Jalan Sore



Sekilas jalan kaki memang tidak tampak seperti olahraga yang serius dan membutuhkan konsentrasi tinggi pada umumnya. Namun, jika Anda tahu aktivitas ini memiliki banyak manfaat kesehatan bagi tubuh. Bila Anda termasuk salah satu orang yang memiliki segudang kesibukan, maka jalan kaki bisa menjadi alternatif olahraga yang bisa Anda manfaatkan. Tak punya waktu di pagi hari? Tenang, sore hari masih bisa Anda manfaatkan untuk jalan kaki.

Biar Anda semakin paham, yuk simak manfaat kesehatan dari jalan kaki berikut ini.

### **Menyehatkan Jantung**

Cobalah untuk rutin berjalan kaki selama 30 menit dalam seminggu bisa membuat peredaran darah menjadi lebih lancar dan jantung pun bekerja dengan maksimal. Hal ini sesuai dengan laporan yang disampaikan dalam *Journal of Epidemiology dan Community Health*. Studi yang dilakukan di Universitas Harvard juga menambahkan, berjalan kaki beberapa kali dalam seminggu bisa membantu jantung menjadi lebih sehat.

### **Membuat bahagia**

Layaknya olahraga pada umumnya, jalan kaki juga akan membuat peredaran darah ke otak menjadi lebih lancar. Di samping itu, lewat berjalan kaki otak akan menghasilkan hormon endorfin yang bisa membuat perasaan menjadi lebih bahagia.

### **Menyehatkan kulit**

Peredaran darah yang lancar saat Anda berjalan kaki juga akan membuat kulit menjadi

lebih sehat. Lewat peredaran darah, kulit akan mendapatkan nutrisi yang maksimal. Hasilnya, kulit Anda akan tampak lebih lembap dan sehat setiap saat. Tidak hanya sehat, Anda pun akan tampak awet muda dimanapun Anda berada.

### **Mempertahankan daya tahan tubuh**

Manfaat berikutnya dari jalan kaki ini adalah bisa membuat daya tahan tubuh Anda menjadi lebih kuat. Sejalan dengan lancarnya proses peredaran darah, fungsi sel darah yang menjaga kekebalan tubuh juga semakin meningkat. Dengan begitu, Anda akan memiliki tubuh yang sehat setiap saat.

### **Menguatkan tulang**

Yang terakhir dari manfaat jalan kaki ini adalah membuat tulang lebih sehat. Jalan kaki akan membantu proses pembentukan kepadatan tulang. Jika dilakukan secara rutin, bukan tidak mungkin saat masa tua tiba Anda akan memiliki tulang yang kuat dan terhindar dari beragam penyakit tulang.

Jadi, tunggu apalagi, langsung jalan kaki yuk.

<https://www.sahabatnestle.co.id/content/view/absen-olahraga-pagi-masih-ada-jalan-sore.html>