

## Kiat Pintar Beraktivitas Demi Hidup Sehat



Walau sebatas membersihkan rumah, mencuci baju atau memasak hidangan sarapan, aktivitas ini ternyata penting dilakukan. Di satu sisi, rutinitas rumah tangga terselesaikan. Di sisi lain tubuh juga terangsang untuk bergerak. Aktivitas ini dapat membantu proses pembakaran kalori dan membuat tubuh lebih sehat. Namun, tak banyak orang yang menyadarinya dan mereka tidak memanfaatkan aktivitas ini dengan sebaik-baiknya.

Biar Anda dan keluarga bisa lebih semangat untuk bergerak, simak penjelasan Kathianne Sellers Williams, MEd, RD, LD, seorang nutrisionis dan ahli kebugaran Amerika berikut ini ya.

### **Buat keseruan**

Hal pertama yang perlu diterapkan tentu saja menumbuhkan semangat pada si kecil dan keluarga agar bisa olahraga bersama. Melatih kebugaran tubuh tidak harus selalu di tempat gym. Anda juga bisa mengajak si kecil berlarian sembari bermain di taman, bersepeda atau sebatas jalan kaki di sepanjang jalan dekat rumah. Siapkan pakaian olahraga lengkap dengan sepatunya. Dengan begitu, si kecil lebih semangat untuk menjalaninya.

### **Jadikan rutinitas**

Sukses di hari pertama jangan lantas berbangga. Anda masih memiliki tugas untuk menjadikan aktivitas seru tersebut menjadi sebuah kebiasaan olahraga yang sehat. Awal-awal mungkin si kecil akan semangat, tetapi jika sering dilakukan dia pasti akan mengalami kebosanan. Berikan dorongan kepadanya setiap waktu dan ajarkan berbagi

kegiatan fisik lainnya yang juga tak kalah seru.

### **Hasilkan sebuah gol**

Salah satu upaya yang bisa dilakukan agar si kecil lebih rutin untuk berolahraga dengan menghasilkan sebuah gol atau pencapaian. Misalnya saja, jika sedang bermain sepak bola maka dorong si kecil untuk mencetak gol dalam setiap pertandingan. Apabila belum berhasil, mintalah si kecil untuk terus bersemangat dan mengulang lagi keesokan harinya. Selain seru, kegiatan olahraga pun bakal menjadi hobi baru si kecil.

### **Jangan sampai ada waktu kosong**

Sikap malas untuk bergerak biasanya terjadi lantaran ada waktu kosong dalam agenda harian. Waktu kosong ini memicu malas, khususnya saat terjadi pada jam kerja. Aturilah agenda harian Anda dan si kecil secara maksimal. Bagilah secara merata antara waktu untuk beraktivitas dan waktu untuk beristirahat. Keseimbangan ini membuat rutinitas harian tetap bisa menyokong terbentuknya hidup yang lebih sehat.

Langsung dipraktikkan ya, Bu.

<https://www.sahabatnestle.co.id/content/view/kiat-pintar-beraktivitas-demi-hidup-sehat.html>