



KEMENTERIAN
KESEHATAN
REPUBLIK
INDONESIA



GERMAS
Gerakan Masyarakat
Hidup Sehat

AKTIVITAS FISIK

30 MENIT SETIAP HARI



Menjaga kesehatan
agar terhindar
dari penyakit



Meningkatkan
kekuatan otot dan
daya tahan tubuh



Meningkatkan
kualitas
hubungan seks



Membakar kalori,
mencegah kelebihan
berat badan



Meningkatkan
rasa percaya diri



Mengurangi
stres dan
emosional



Membuat tidur
lebih nyenyak



Membuat
wajah & tubuh
lebih segar

