

## Manfaat Jalan Kaki Tiap Hari



PEMERINTAH KABUPATEN PEMALANG  
**RSUD dr. M. ASHARI**

# Ayo Rajin Jalan Kaki Tiap Hari Ini Manfaatnya :

- Mencegah penyakit jantung.
- Menenangkan pikiran.
- Perubahan positif pada otak.
- Memperbaiki penglihatan.
- Menambah volume paru-paru.
- Menambah kekuatan otot.
- Efek positif bagi pankreas.
- Mencegah Diabetes.
- Menurunkan Risiko Terkena Stroke.
- Menekan Risiko Serangan Jantung. dll

sumber : p2ptm.kemkes.go.id

*Rumah Sakit Pilihan Utama Masyarakat Pemalang dan sekitarnya.*



Customer Service  
**0284 321614**



rsudasharipl



RSUD dr. M. Ashari Pemalang



[www.rsudashari.pemalangkab.go.id](http://www.rsudashari.pemalangkab.go.id)

#sekaranglebihbaik

Hallo Sahabat Ashari  
Yuk Rajin Jalan Kaki Tiap Hari  
Beberapa Manfaat Jalan Kaki Tiap Hari:  
- Mencegah penyakit jantung  
- Menenangkan pikiran  
- Perubahan positif pada otak  
- Memperbaiki penglihatan  
- Menambah volume paru-paru  
- Menambah kekuatan otot  
- Efek positif bagi pankreas  
- Mencegah Diabetes

- Menurunkan Risiko Terkena Stroke.
- Menekan Risiko Serangan Jantung. dll

#ayokeashari #sekaranglebihbaik

#rsudashari #rsudpemalang #rsupemalang #kabarpemalang

#pemalangsehat #pemalangikhlas #infopemalang