Awas Kelebihan Berat Badan! 5 Jenis Olahraga, Lari Salah Satunya

Prolite – Anda memeiliki masalah kelebihan berat badan? Diet mungkin salah satu cara untuk dapat menurunkan berat badan.

Namun kamu juga pasti membutuhkan olahraga agar berat badan bisa turun lebih cepat. Selain berat badan turun kamu juga mendapatkan badan lebih sehat.

Dengan berolahraga kamu dapat membakar lemak dengan cepat hingga mencapai berat badan yang diinginkan.

Baca Juga:PERSIB U-13 Raih Gelar Juara Juara Piala Soeratin Jawa Barat

Berbagai macam jenis olahraga memang bagus namun ada 5 jenis olahraga yang dapat anda coba sebagai cara untuk menurunkan berat badan.

1. Renang

Berenang

Olahraga air satu ini dengan durasi waktu 1 jam, bisa membantu kurang lebih sampai 800 kalori tergantung dari jenis gaya yang di pakai. Tak hanya itu, renang juga olahraga yang bagus untuk mengurangi level stres.

Baca Juga:PERSIB Resmi Merilis Jersey untuk Kompetisi Super League Musim 2026/2027

2. Parkour

Parkour

Baca Selanjutnya
3 Rekomendasi Film dan Anime Jepang yang Akan Segera Tayang di Netflix