Prolite – Cuma 5.000 Langkah Sehari Bisa Bikin Jantung Lebih Sehat? Bisa Banget! Olahraga Nggak Harus Ribet, yang Penting Bergerak!

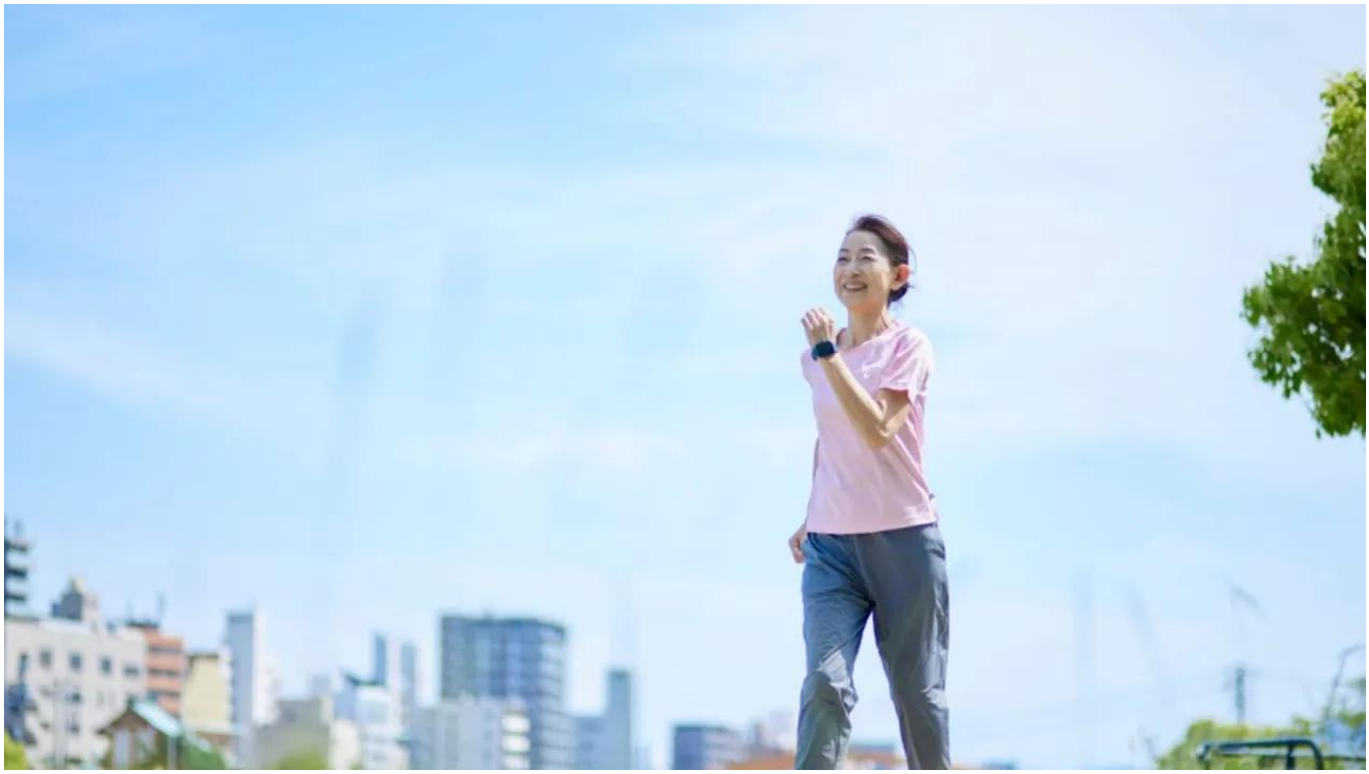
Kalau kamu selama ini ngerasa “gagal hidup sehat” cuma karena nggak sempat nge-gym atau ikut kelas yoga, tenang… kamu nggak sendiri! Tapi kabar baiknya, berdasarkan studi terbaru dari The Lancet Public Health (Juli 2025), kamu nggak harus jalan 10.000 langkah sehari kayak yang selama ini ramai dibicarakan.

Cukup 5.000 sampai 7.000 langkah aja, tubuhmu udah bisa mendapatkan manfaat kesehatan yang signifikan—terutama untuk menurunkan risiko penyakit jantung, kanker, diabetes, dan gangguan mental seperti depresi.

Sounds too good to be true? Yuk kita bahas bareng-bareng gimana “gerak ringan” setiap hari ternyata bisa jadi kunci gaya hidup sehat di tengah kesibukan kamu!

Baca Juga:Primebiz Hotel Cikarang dan Tipsy Runner Hadirkan “Pace & Vibes”, Satukan Semangat Lari, Kesehatan, dan Kreativitas

Kenapa 5.000–7.000 Langkah Itu Cukup? Ini Penjelasannya!



Selama ini, banyak orang menganggap angka 10.000 langkah per hari sebagai “standar emas” untuk hidup sehat. Tapi ternyata, menurut meta-analisis yang diterbitkan di *The Lancet Public Health (2025)*, risiko kematian menurun drastis mulai dari 5.000 langkah per hari, dan efek perlindungan terhadap penyakit jantung sudah terasa bahkan sebelum menyentuh angka 7.000 langkah.

Fakta menarik dari studi ini:

Baca Juga:Jerome Bruner dan Cara Belajar yang Membuat Siswa Berpikir, Bukan Sekadar Menghafal

Cuma 5.000 Langkah Sehari Bisa Bikin Jantung Lebih Sehat, Lho!

Baca Selanjutnya
Hari Jadi Ke-8, Pegasus Refleksi Gelar Donor Darah