Jalan Kaki + Vitamin D: Rahasia Sederhana Biar Tulang Tetap Kuat di Segala Usia

Prolite – Kalau ditanya olahraga paling simpel tapi tetap efektif, jawabannya hampir pasti: jalan kaki. Gak butuh alat, gak perlu biaya mahal, dan bisa dilakukan kapan saja. Tapi ternyata, ada satu “kunci tambahan” yang sering banget dilewatkan—yaitu vitamin D.

Yup, kombinasi antara jalan kaki dan asupan vitamin D yang cukup ternyata punya peran besar dalam menjaga kesehatan tulang, apalagi seiring bertambahnya usia. Jadi, bukan cuma soal aktif bergerak, tapi juga soal apa yang tubuh kamu butuhkan dari dalam.

Nah, sebenarnya seberapa penting sih kombinasi ini? Yuk, kita bahas lebih dalam—biar kamu gak cuma paham, tapi juga bisa langsung menerapkannya di kehidupan sehari-hari.

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

Jalan Kaki: Olahraga Sederhana yang Punya Banyak Manfaat

Berjalan kaki sering dianggap sepele, padahal manfaatnya luar biasa. Dalam dunia kesehatan, jalan kaki termasuk dalam kategori *weight-bearing exercise*, yaitu aktivitas yang membantu merangsang pembentukan tulang. Setiap langkah yang kamu ambil memberikan tekanan ringan pada tulang, yang justru memicu tubuh untuk memperkuat struktur tulang tersebut.

Baca Selanjutnya

Kemukus Si Lada Berekor — Mengenal Rempah Kuno Indonesia yang Punya Segudang Manfaat Tersembunyi!