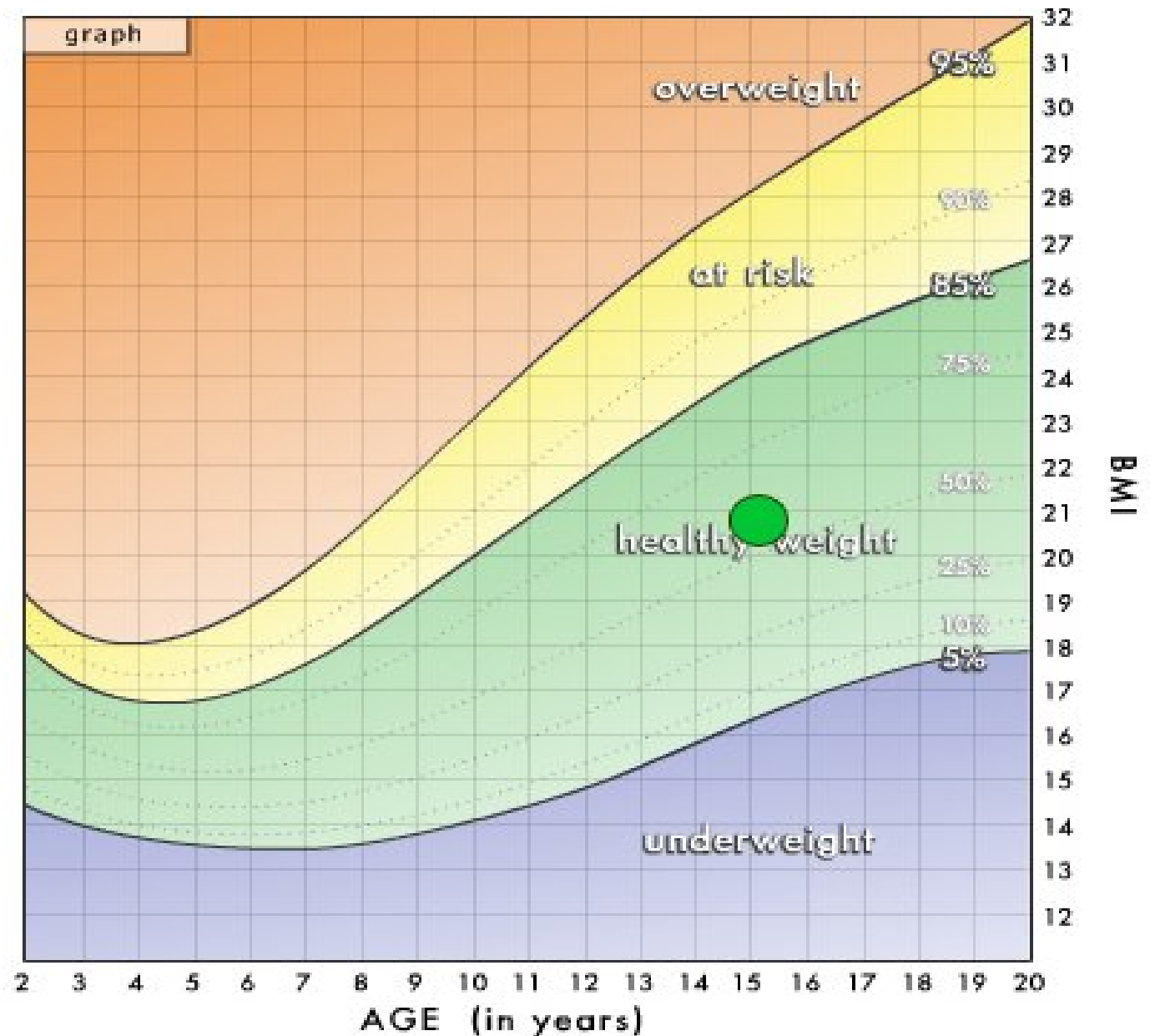


# INDEKS MASSA TUBUH (BODY MASS INDEX = BMI)

## RUMUS BMI

$$\text{BMI} = \frac{\text{BERAT BADAN (Kg)}}{\text{TINGGI BADAN}^2 \text{ (meter)}}$$



**Mengatur jenis makanan sesuai  
dengan jumlah kebutuhan kalori  
berdasarkan BMR  
Pelajarilah.....**

## **Daftar Bahan Makanan Penukar**

Makanan Penukar

Daftar Bahan

# DAFTAR BAHAN MAKANAN PENUKAR

**KARBOHIDRAT**

**PROTEIN**

**Protein Hewani**

**Protein Nabati**

**LEMAK**

**Rendah Lemak**

**Lemak Sedang**

**Lemak Tinggi**

**SAYURAN, BUAH, DAN SUSU**



## **MINERAL**

- Kalsium
- Zinc
- Fe (zat besi)
- Selenium
- Magnesium
- Mangan
- Fosfor
- Fluor

# OLAHRAGA TERATUR



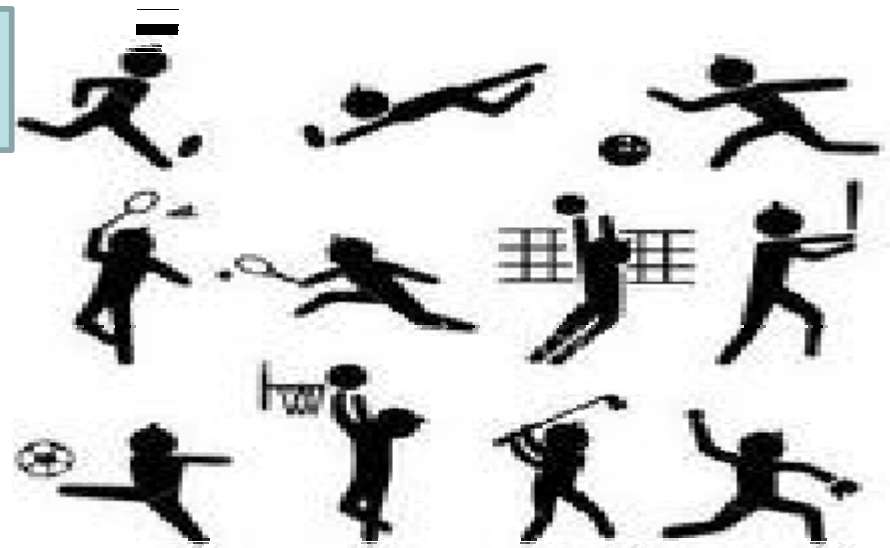
## OLAH RAGA TERATUR



# OLAH RAGA

## Manfaat Olahraga

1. Dapat mengurangi risiko :
  - penyakit jantung,
  - darah tinggi,
  - kencing manis,
  - pengeroposan tulang.



2. Olahraga jogging 5 km / 40-50 menit → minimal 2x / minggu.  
(Target Denyut Nadi per menit) →

$$\text{Rumus} \rightarrow \text{TDN} = (70 \% \times 220) - \text{umur}$$

3. Olahraga dapat menurunkan berat badan, mencegah penyakit persendian/rematik, dan dapat melebarkan pembuluh darah vena di kaki → Waspada! varises tungkai kaki jika olahraga tidak disertai fase pemanasan & relaksasi