

# Program Gaya Hidup Sihat Anjuran Perpustakaan 2024

(Jogging & Brisk Walk)

Tarikh : 1 Ogos 2024 | Khamis

Masa : 8.00 pagi - 9.30 pagi



PROGRAM GAYA HIDUP SIHAT 2024 - ANJURAN PERPUSTAKAAN

# JOGGING & BRISK WALK

5 KM

## TENTATIF

- 08:00 AM Pekan - Berkumpul di Atrium (Tepi Auditorium) Gambang - Depan pintu masuk Perpustakaan
- 08.15 AM Senaman ringan & regangan otot
- 08.30 AM Jogging / Brisk walk keliling tasik UMPA Gambang - Sekitar kampus
- 09.30 AM Bersurai



01 Ogos, 2024

Khamis



Pekan - Tasik UMPA  
Gambang - Sekitar kawasan kampus

CPD DISEDIAKAN

Semua warga UMPA dijemput hadir ...

KEMENTERIAN KESIHATAN MALAYSIA

## FAEDAH SENAMAN BERJALAN

Berjalan 30 minit sehari dapat:

- 1 Mengurangkan berat badan
- 2 Menguatkan tulang dan otot
- 3 Mengurangkan risiko penyakit diabetes
- 4 Meningkatkan kesihatan jantung
- 5 Meningkatkan paras hormon endorfin



SUSTAINABLE DEVELOPMENT GOALS

3 GOOD HEALTH AND WELL-BEING











































































