Cermati Sekitarmu:

Coba cermati tren body goals yang berkembang di lingkungan Anda, baik di kampus, tempat tinggal, maupun media sosial. Tanpa disadari, keinginan mendapatkan bentuk tubuh tertentu dapat memengaruhi pola makan, konsumsi suplemen, dan aktivitas olahraga.

Pertanyaan :

1.Apakah Anda atau orang di sekitar Anda pernah mengubah pola makan, mengonsumsi vitamin atau gummy kalsium, maupun mengikuti olahraga tertentu untuk mendapatkan body goals?

Jawaban

Pertanyaan :

2.Menurut Anda, mengapa pola makan, asupan kalsium dan vitamin, serta jenis dan intensitas olahraga dapat memengaruhi kesehatan tulang, otot, dan postur tubuh?

Jawaban

Pertanyaan :

3.Apakah tubuh yang tinggi, berat badan tertentu, bentuk tubuh proporsional, atau postur tegap selalu menunjukkan sistem gerak yang sehat?

Jawaban

LIVEWORKSHEETS