

Workplace Meeting Daniella Satyasari's screen Recording YouTube View

Kemendes

TIPS Menjaga Motivasi dan Konsistensi Olahraga

Daniella Satyasari



Webinar Series 2 Virtual Sport dan...
Terimakasih jawabannya Dr. Daniella n Dr. Wawan...
Ijin bermu Dr. Daniella untuk aktifitas olahraga yg sering berlebih apakah bisa memicu jantung yg berlebih juga mengingat teman yg sering berolahraga dgn aktifitas tinggi skrg malah sdh pasang ring dibagian jantungnya...
Collapse all
You ask PM
aktivitas berlebihan spt intensitas tinggi yg heart rate sangat tinggi dgn frekuensi tinggi tentu tidak disarankan, baliknya tetap dikombinasikan intensitas ringan sedang dan tinggi per minggu.

Message Webinar Series 2 Virtual Sport d...

Workplace Meeting Daniella Satyasari's screen Recording YouTube View

Kemendes

TIPS Menjaga Motivasi dan Konsistensi Olahraga

Daniella Satyasari



Webinar Series 2 Virtual Sport dan...
Terimakasih jawabannya Dr. Daniella n Dr. Wawan...
Ijin bermu Dr. Daniella untuk aktifitas olahraga yg sering berlebih apakah bisa memicu jantung yg berlebih juga mengingat teman yg sering berolahraga dgn aktifitas tinggi skrg malah sdh pasang ring dibagian jantungnya...
Collapse all
You ask PM
aktivitas berlebihan spt intensitas tinggi yg heart rate sangat tinggi dgn frekuensi tinggi tentu tidak disarankan, baliknya tetap dikombinasikan intensitas ringan sedang dan tinggi per minggu.