



Varia



Oleh
**NURUL EZZATY
MOHD. AZHARI**

Hidup sihat dengan senaman jalan cepat

ANGAN-ANGAN dan azam ingin kurus sering meniti di bibir kebanyakan individu di dunia tatkala melangkah ke tahun baharu.

Bahkan, keinginan untuk memiliki tubuh yang ideal dan sihat seperti kata azimat popular saban tahun.

Bagaimanapun, pada akhir tahun, ramai yang kecundang dengan impian pada awal Januari itu.

Lebih meruntun jiwa, apabila ada yang memiliki berat badan yang semakin berganda kerana meninggalkan disiplin diet.

Sibuk bekerja serta tidak mempunyai masa menjadi frasa yang dijadikan alasan untuk tidak bersukan dan naluri ingin kurus sekadar menjadi hangat-hangat tahi ayam.

Demi mencapai keinginan gaya hidup sihat, ia sememangnya memerlukan komitmen, disiplin dan kesabaran.

Kini, ledakan media sosial terutamanya TikTok sangat mempengaruhi gaya hidup seseorang.

TikTok menjadi platform kepada pengguna berkongsi gaya hidup seharian dan mendorong ke arah kebaikan.

Ramai yang telah memuat naik video berdiet dan mengamalkan senaman berjalan cepat atau 'brisk walk' untuk mencapai azam ingin kurus.



PADA awal tahun, ramai yang menanam azam untuk menurunkan berat badan. - GAMBAR HIASAN

Berjalan dengan cepat atau pantas sememangnya memberi banyak kebaikan kepada kesihatan fizikal dan mental.

Amalan berjalan ini bukan sahaja meningkatkan kesejahteraan jantung dan meningkatkan kekuatan otot, malah menjadi senaman yang mudah untuk dilakukan dengan kos sangat rendah.

Cadangan untuk berjalan sekurang-kurangnya 30 minit setiap hari adalah sebahagian daripada amalan gaya hidup sihat yang diterima oleh kebanyakan pakar kesihatan.

Aktiviti ini boleh dilakukan hampir di mana-mana tempat tanpa memerlukan peralatan khusus dan tidak memעותkan seperti berlari atau berjoging.

Biar lambat asalkan selamat merupakan peribahasa yang sesuai untuk senaman ini.

Hal ini demikian kerana langkah yang terlalu drastik dan ekstrem untuk mencapai impian kurus dikhuatiri akan memakan diri.

Mulai dengan sasaran yang realistik dan konsisten bagi mempraktikkan budaya berjalan selama 30 minit setiap hari atau beberapa kali seminggu agar ia menjadi sebahagian gaya hidup sebelum meningkatkan sasaran masa.

Oleh itu, jika seseorang sibuk bekerja, mereka boleh mula mengamalkan rutin berjalan kaki setelah tamat waktu bekerja di sekitar bangunan pejabat selama setengah jam.

Sekiranya senaman ini dimasukkan ke dalam gaya hidup harian, sudah pasti ia akan meningkatkan kesihatan individu dan mengurangkan berat badan, walaupun mengambil masa

sedikit lama asalkan berdisiplin.

Selain itu, aktiviti ini boleh dilakukan secara santai sambil menikmati keindahan kawasan rekreasi, sekali gus dapat mengurangkan risiko kecederaan dan kemurungan.

Lebih menarik sekiranya aktiviti berjalan ini dapat dilakukan bersama rakan-rakan atau insan tersayang bagi menimbulkan rasa lebih seronok, selain memberikan sokongan serta motivasi antara satu sama lain.

Walaupun senaman berjalan dilihat mudah untuk dilaksanakan, namun masih ramai yang sukar untuk memecahkan takhta 'M' iaitu malas dan malu untuk melakukannya.

Sudah tiba masanya masyarakat di Malaysia mengamalkan gaya hidup lebih sihat memandangkan kini pelbagai makanan viral dihidangkan di media sosial sehingga menggugat keinginan untuk mencuba.

Tidak dinafikan bahawa persembahan makanan yang menarik bagi mencipta identiti unik dan hidangan kreatif memainkan peranan penting dalam menarik pelanggan ke premis makanan.

Namun demikian, situasi semasa menunjukkan bahawa makanan tular di media sosial sering kali kaya dengan gula, lemak atau garam.

Ini menjadi cabaran buat masyarakat dalam memelihara gaya hidup sihat.

Pempengaruh kesihatan, Dr. Rafidah Abdullah juga dilihat tanpa jemu mendidik masyarakat menerusi platform media sosialnya berkenaan penjagaan buah pinggang dan amalan hidup sihat menerusi aktiviti riadah dan pemakanan sihat.

Harapan dan peluang baharu untuk membudayakan gaya hidup sihat adalah tanggungjawab bersama seluruh masyarakat.

Ayuh kita bersama memulakan langkah untuk berjalan setiap hari demi tahun 2024 yang lebih sejahtera dan sihat. Mulakan tahun baharu dengan langkah positif menuju gaya hidup lebih sihat dan seimbang agar pada hujung tahun impian awal untuk kurus serta sihat dapat direalisasikan.

NURUL EZZATY MOHD. AZHARI merupakan kakitangan di Pusat Strategi dan Perhubungan Korporat, Universiti Putra Malaysia



SENAMAN berjalan cepat atau 'brisk walk' memberi banyak kebaikan kepada kesihatan fizikal dan mental. - GAMBAR HIASAN