

## MESKI BERPUASA PRAJURIT DAN ASN KOREM 043/GATAM MELAKSANAKAN OLAHRAGA

Ditulis oleh Penrem

Minggu, 04 Juni 2017 | 10:27 WIB

---



***Penrem 043/Gatam.***

Bandar Lampung (04/06), Berolahraga atau aktif secara fisik tetap harus dilakukan walaupun di bulan puasa, terlebih bagi yang rutin berolahraga sebelumnya agar Jangan lekas menghentikan kebiasaan baik ini, bagaimana juga olahraga sangat baik bagi kesehatan dan kebugaran, karena Berolahraga saat puasa bisa menjaga menstabilkan kadar gula darah, atau mempertahankan berat badan serta massa otot.

Puasa jangan dijadikan sebagai alasan untuk bermalas-malasan dan tidak bersemangat dan tidak melakukan apa-apa, dengan tetap rutin berolahraga, ketika puasa tubuh kita menggunakan cadangan lemak yang ada pada tubuh dan digunakan sebagai energi, lemak inilah yang dibakar saat olahraga, tentu ini akan berpengaruh bagi kesehatan dan kebugaran tubuh kita, ujar Kajasrem 043/Gatam Kapten Inf Sabariyanto, sebelum memimpin pelaksanaan olahraga.

Selain itu pula Olahraga bersama ini dilaksanakan bertujuan untuk membina fisik prajurit dan ASN agar lebih fit dalam melaksanakan tugas-tugas pokok yang merupakan sebagai tanggung jawab jabatan bagi Prajurit dan ASN, kegiatan olahraga di ikuti Prajurit dan ASN Korem 043/Garuda Hitam dan Jajaran, bertempat di lapangan upacara Makorem 043/Gatam, Jl. Teuku Umar Bandar Lampung.