



Ini yang Terjadi Saat Bersepeda Selama 1 Jam

1 Menit ke-10

Perasaan "bebas" langsung Anda rasakan, senyum gembira melebar seiring gowesan pedal yang kian cepat.

2 Menit ke-20

Tubuh membersihkan diri dari kortisol, hormon stres penyebab susah tidur nyenyak.



3 Menit ke-40

Aliran darah dan oksigen ke otak melonjak. Kalau kamu bersepeda selama ini dalam seminggu, kamu bakalan jarang sakit.

4 Menit ke-45

Waktunya serotonin dan endorfin dilepaskan ke dalam aliran darah. Mood meningkat, bawaannya ingin senyum terus. Kamu merasa benar-benar hidup!

5 Menit ke-60

Setiap kilometer yang dilalui selama 60 menit ini, kamu sudah mengurangi risiko terkena penyakit jantung hingga kurang dari setengahnya dari mereka yang tidak berolahraga sama sekali. Asyik kan?

INDRIYANTO DIAN PURNOMO, S.H., M.H.
SERDIK SPPK 202409002027