

Goblog

Gubernur Andi Sudirman Jalan Bersama Ribuan Pelajar Wilayah Mamminasata dan ASN

Ryawan Saiyed - SULSEL.GOBLOG.CO.ID

Aug 12, 2022 - 09:12





MAKASSAR - Gubernur Sulawesi Selatan, Andi Sudirman melepas peserta jalan sehat Gerakan SulseL Anti Mager di Kawasan Center Point of Indonesia (CPI), Jumat, 12 Agustus 2022.

Andi Sudirma beserta ribuan peserta melaksanakan jalan santai Anti Mager. Yang diikuti dari ASN dan Non ASN Lingkup Pemprov SulseL, pelajar dan guru SMA/SMK/MA dari Makassar, Gowa, Maros bahkan Takalar.

"Pokoknya SulseL harus bergerak terus. Mari kita terus bergerak," ungkapnya sebelum melepas peserta Anti Mager.

Ia menyampaikan betapa pentingnya aktif bergerak setiap hari yakni melangkah atau bergerak berolahraga.

Menggalakkan gerakan ini sebagai upaya menjaga kebugaran tubuh, meningkatkan kebahagiaan dan produktivitas kerja. Apalagi dengan berjalan kaki 10 ribu langkah, baik untuk kesehatan. Diantaranya meningkatkan kesehatan jantung, meningkatkan konsentrasi, memperkuat tulang, dan lainnya.

Gerakan 10.000 langkah per hari ini sendiri merupakan olahraga aerobik berjalan yang rutin dilakukan Gubernur Indonesia termuda ini untuk menjaga kebugaran.

Andi Sudirman berharap aktivitas ini menjadi rutinitas dalam menerapkan pola hidup sehat.

"Mari kita menerapkan pola hidup sehat. Pastikan 10 ribu langkah ta setiap hari," ujarnya. (***)