

# 2022-04

**2022-04-02 ☐☐♂ seberapa banyak aktivitas fisik yang dibutuhkan untuk seorang dewasa setiap pekannya?**

**sumber :** [cdc.gov](https://www.cdc.gov)

150 menit untuk kegiatan semisal “jalan cepat” dan 75 menit untuk kegiatan semisal “jogging atau berlari”

---

Revision #1

Created 28 October 2024 07:36:45 by Kumo

Updated 28 October 2024 07:37:19 by Kumo