

Sering Merasa

“jompo”
padahal
usia belum
jompo?



Sering menunda olahraga
karena takut keabisan stamina?



Penelitian menunjukkan
Orang dengan
komposisi protein
lebih banyak
saat sarapan &
makan siang
memiliki pola
aktivitas **fisik**
yang **lebih**
tinggi



Shinto T, et al., Relationship Between Protein Intake in
Each Traditional Meal and Physical Activity:
Cross-sectional Study JMIR Public Health Surveill
2022;8(7):e35898

 URL: <https://publichealth.jmir.org/2022/7/e35898DOI: 10.2196/35898>