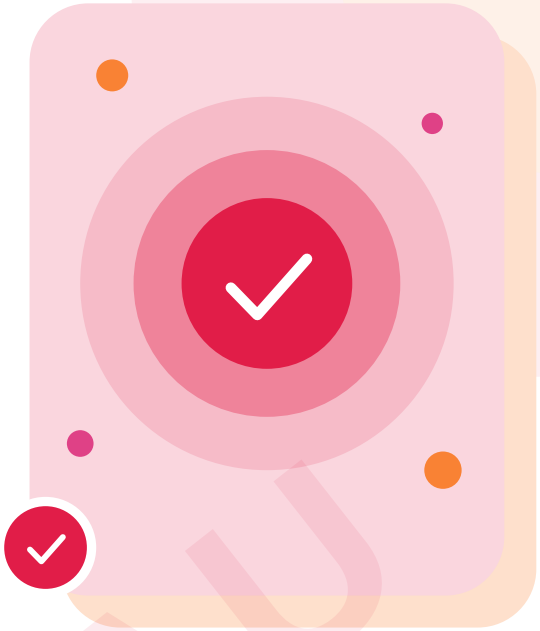
CHECKLIST · HEALTH WELLBEING

PRATINJAU GRATIS

Tetap Aktif Saat Bepergian



Tetap aktif saat bepergian membantu menjaga kebugaran dan tingkat energi Anda. Gunakan panduan ini agar Anda tetap konsisten selama perjalanan.

10 langkah · Siap cetak A4

NAMA	MULAI	TARGET SELESAI

1 Bawa Perlengkapan Praktis

Bawa perlengkapan ringan seperti tali resistensi (resistance band) atau tali lompat. Siapkan pakaian olahraga berbahan nyaman yang mudah dicuci dan cepat kering.

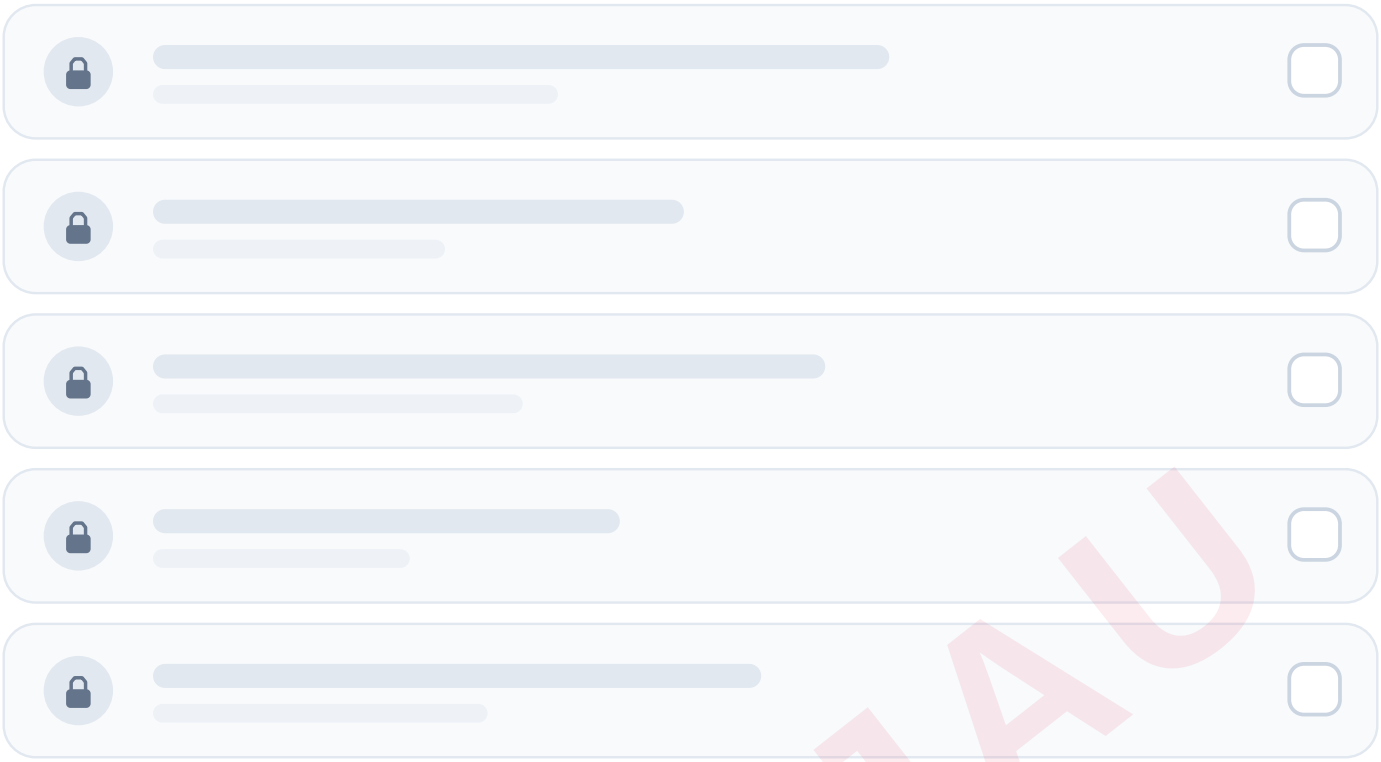
2 Cari Informasi Fasilitas Kebugaran

Cari tahu apakah hotel Anda memiliki pusat kebugaran atau periksa studio olahraga terdekat. Cari juga taman atau jalur sekitar untuk aktivitas luar ruangan.

3 Perbanyak Jalan Kaki

Pilih tur jalan kaki atau jelajahi destinasi Anda dengan berjalan kaki. Gunakan tangga daripada lift atau eskalator jika memungkinkan.

PRATINJAU



Suka dengan desainnya?

Dapatkan versi lengkap: seluruh langkah dengan contoh dan tips, halaman refleksi, tanpa watermark.

Dapatkan versi lengkap

PRATINJAU