

Badan Sehat Lapas Pasir Putih Nusakambangan Berpredikat

Narsono Son - CILACAP.KINERJA.CO.ID

May 10, 2022 - 12:47



Badan Sehat Lapas Pasir Putih Nusakambangan Berpredikat

CILACAP - Badan yang bugar mencerminkan jiwa dan raga yang sehat. Begitulah yang dilakukan oleh Calon Pegawai Negeri Sipil (CPNS) Lapas High Risk Pasir Putih Nusakambangan, Selasa (10/05/2022).

Dalam rangka pembinaan jasmani, setiap pagi, CPNS wajib melakukan kegiatan

kebugaran. Pemanasan, olah raga, diakhiri pendinginan mereka lakukan demi mencapai manfaat yang maksimal.

Aktivitas fisik teratur mampu mengurangi lemak tubuh serta membangun massa otot dan meningkatkan metabolisme tubuh. Jika disertai dengan asupan nutrisi yang sesuai, olahraga dapat membantu menurunkan berat badan sekaligus mencegah obesitas sebagai pemicu berbagai penyakit. Lapas High Risk Pasir Putih selalu mengupayakan kebugaran seluruh pegawainya, terutama CPNS.

Kalapas Pasir Putih Nusakambangan, Fajar Nur Cahyono selalu menekankan, bahwa petugas masyarakat harus memiliki jiwa, mental, dan raga yang kuat.

"CPNS wajib untuk melaksanakan kegiatan kebugaran setiap harinya. Namun, kegiatan ini dilakukan sesuai porsi dan kemampuan, dengan tidak melebihi-lebihkan atau mengurangi porsi yang semestinya. Karena seperti pepatah "Mens sana in corpore sano", sebuah kalimat dalam bahasa Latin yang artinya adalah "Dalam tubuh yang sehat terdapat jiwa yang kuat", Ujarnya.

(N.Son)