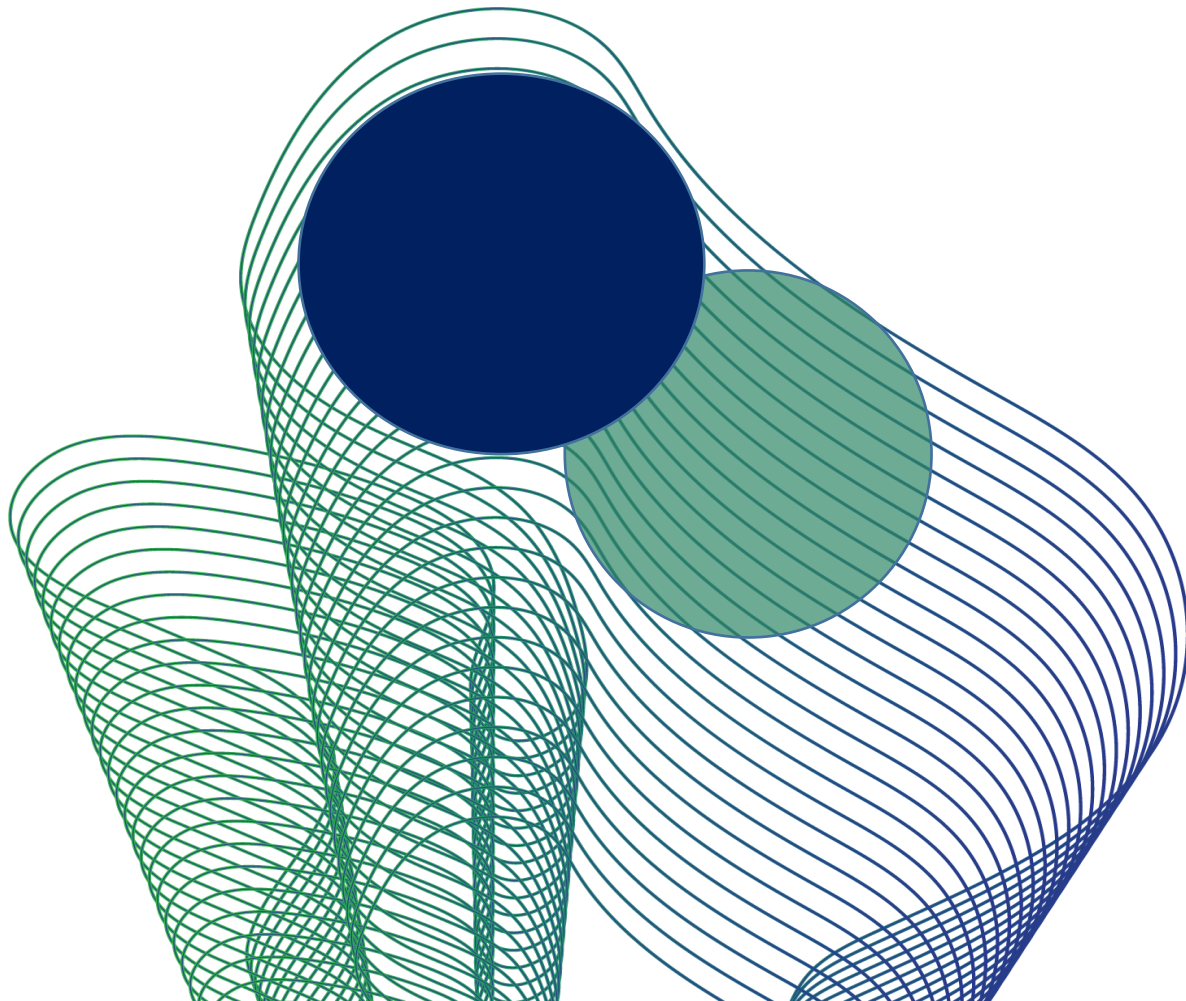


TREKKING

AMAN & SELAMAT

PT EOS CONSULTANTS

Sumber: **pendakiceria**
https://www.instagram.com/p/DYv6_x5mXN6/?img_index=1



TIPS MENJAGA **Mounture.com**
DAYA TAHAN
TUBUH
SAAT MENDAKI GUNUNG

Persiapan fisik dan mental sangat penting agar pendakian aman, nyaman, dan menyenangkan hingga mencapai puncak.

 Jaga tubuh tetap **prima** agar **tidak mudah lelah** dan terhindar dari **gangguan kesehatan** selama pendakian.

1

LAKUKAN PEMANASAN SEBELUM MENDAKI



Pemanasan membantu otot lebih siap, mengurangi risiko cedera, dan meningkatkan stamina tubuh selama pendakian.



EOS

PT EOS CONSULTANTS

Speed & Service

Sumber: [pendakiceria](https://www.instagram.com/p/DYv6_x5mXN6/?img_index=1)

https://www.instagram.com/p/DYv6_x5mXN6/?img_index=1

2

MINUM AIR YANG CUKUP



Cegah dehidrasi dengan minum air mineral secukupnya secara bertahap sesuai kebutuhan tubuh.

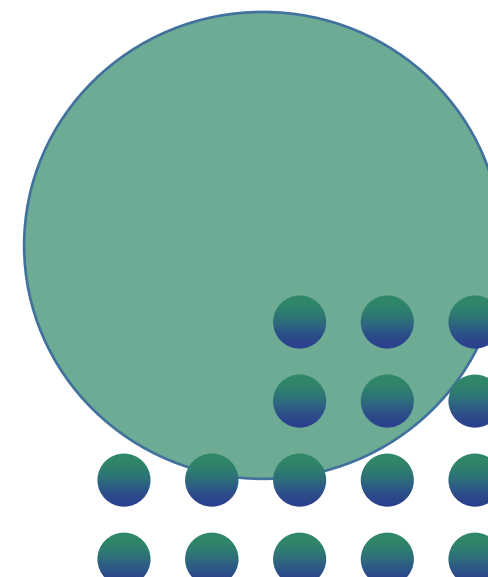


3

JANGAN TERBURU-BURU SAAT TREKKING



Jalan santai dengan ritme stabil agar stamina terjaga. Istirahatlah sejenak jika lelah, tapi jangan terlalu lama.



4 KONSUMSI MAKANAN SEHAT & BERGIZI



Asupan bergizi menjaga energi dan daya tahan tubuh. Bawa makanan sehat dan multivitamin jika diperlukan.



5 GUNAKAN PAKAIAN YANG NYAMAM



Pilih pakaian ringan, menyerap keringat, dan melindungi tubuh. Jangan lupa bawa jaket hangat dan jas hujan untuk antisipasi cuaca.



Sumber: pendakiceria
https://www.instagram.com/p/DYv6_x5mXN6/?img_index=1

Sumber: pendakiceria

https://www.instagram.com/p/DYv6_x5mXN6/?img_index=1



Persiapan yang baik
adalah kunci pendakian
yang aman, nyaman,
dan penuh pengalaman
berharga.

**JAGA TUBUH,
NIKMATI ALAM,
RAIH PUNCAK!**