

Salam kak, disini saya mau mencoba untuk menyumbang ide Bagaimana cara agar banyak perempuan Indonesia yang suka berolahraga ?

Pertama-tama perempuan itu harus menyukai terlebih dahulu olahraganya dan juga mengetahui apa manfaat berolahraga.

Apabila perempuan menyukai suatu olahraga tidak menutup kemungkinan untuk mereka mencoba dan mengaplikasikan olahraga tersebut, dan apabila perempuan telah mengetahui apa itu manfaat olahraga kemungkinan juga mereka pasti akan mencobanya walaupun sedikit demi sedikit, karna cenderung perempuan ingin memiliki tubuh yang ideal, salah satunya selain diet adalah berolahraga.

Bagi perempuan yang ingin memiliki badan sehat dan bagus rajin lah berolahraga meskipun hanya sebentar, misalnya sehari hanya 10-15 menit.

Contohnya apabila menyukai olahraga bulutangkis karna atlet nya favorit dia, tidak menutup kemungkinan untuknya mencoba olahraga bulutangkis tersebut, mengenakan Jersey kesukaannya, menggunakan raket kesukaannya, bermain di GOR kesukaannya pula, itu akan membuat perempuan lebih enjoy terhadap olahraga yang dilakukannya.