

DAFTAR GAMBAR

Gambar 2.1. obesitas pear dan obesitas apel	10
Gambar 2.2 patofisiologis penyimpanan dan keseimbangan energi.....	13
Gambar 2.3 gerakan pertama (mat pilates).....	30
Gambar 2.4 gerakan kedua (mat pilates)	31
Gambar 2.5 gerakan ketiga (mat pilates)	31
Gambar 2.6 gerakan keempat (mat pilates)	32
Gambar 2.7 gerakan kelima (mat pilates)	33
Gambar 2.8 gerakan keenam (mat pilates).....	33