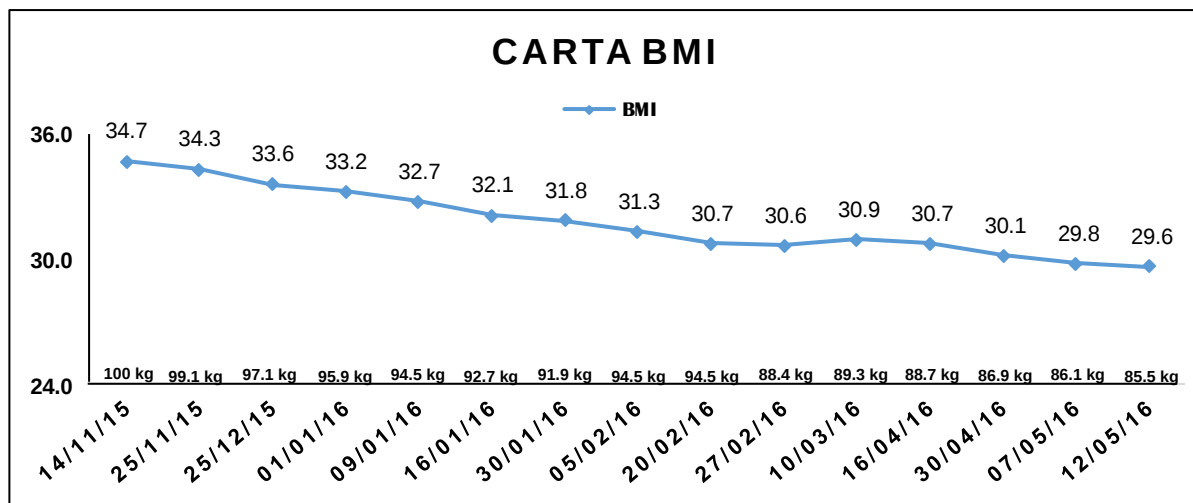


TIPS MENURUNKAN BERAT BADAN



SEBELUM

SELEPAS



TIPS MENURUNKAN BERAT BADAN

Langkah 1: Lakukan perubahan tingkahlaku dan pemikiran anda

- Lakukan perubahan secara berperingkat dan jangan terlalu memaksa diri
- Sentiasa memotivasikan diri sendiri dalam usaha menurunkan berat badan serta mengamalkan hidup sihat

Langkah 2: Amalkan pengambilan makanan yang bersesuaian dengan keperluan tenaga harian dan tahap aktiviti fizikal anda

- Minum air kosong sebanyak 3 liter 1 hari
- Kurangkan pengambilan makanan sebanyak 500 kilokalori sehari supaya dapat mengurangkan berat badan anda sebanyak $\frac{1}{2}$ hingga 1 kilogram seminggu.

Langkah 3: Tingkatkan Tahap Aktiviti Fizikal

- Lakukan senaman sederhana aktif seperti berjalan cepat dan menggunakan tangga di tempat kerja.