

BERAT BADAN UNGGUL

Cara yang paling mudah untuk mengurangkan **BERAT BADAN**

Jika anda gemuk dan ingin mengurangkan berat badan, ikutlah panduan ini.

- Berazam untuk mengurangkan berat badan anda secara beransur-ansur, lebih kurang 1/2 kg. seminggu. Ini bersamaan dengan 3500 kalori dalam seminggu atau 500 kalori setiap hari.
- Kurangkan 500 kalori setiap hari dengan mengubahsuai serta mengawal makanan anda dan juga bersenam. Sebagai contoh :
 - 250 kalori melalui pengawalan makanan setiap hari**
dan
baki 250 kalori lagi melalui senaman
- Uruskan sehingga anda mencapai berat badan unggul.

