



LANGKAH PENCEGAHAN PENYAKIT JANTUNG

4

Kawal Berat Badan

untuk mencapai Indeks Jisim Badan yang betul.



Berazam untuk mengurangkan berat badan anda secara beransur-ansur, lebih kurang setengah kilogram seminggu, iaitu bersamaan dengan 3,500 Kalori dalam seminggu atau 500 Kalori sehari.

Kurangkan 500 Kalori sehari dengan mengubahsuai serta mengawal makanan anda dan juga bersenam.

Contoh:
250 Kalori melalui pengawalan makanan setiap hari dan 250 Kalori lagi melalui senaman.

