



# LANGKAH PENCEGAHAN PENYAKIT JANTUNG

Teruskan amalan bersenam dan pemakanan sihat sehingga anda mencapai Indeks Jisim Badan yang unggul

## TEMPOH MASA UNTUK MEMBAKAR 100 KALORI MELALUI AKTIVITI TERTENTU

Permainan / Senaman	Tempoh Masa (Minit)	
	Perempuan ( 50 kg )	Lelaki ( 80 kg )
Badminton	26	15
Bola Keranjang	20	15
Golf	34	21
Bowling	20	12
Skuasy	15	10
Ping Pong	36	22
Tenis	20	13
Bola Tampar	26	15
Bola Sepak	16	10
Berenang	29	18
Berjalan - 6.4 km/jam	22	14
Berjoging - 8.8 km/jam	13	8
Berlari - 11.2 km/jam	10	6
Berbasikal - 8.8 km/jam	27	17
Berkebun	38	23
Tari-menari	32	21
Senamrobik	23	15

### Amaran

Tiada jalan yang mudah untuk menguruskan badan, anda mesti berusaha dan berikhtiar ke arah itu.