



# KURANG GULA LEBIH SIHAT

7 Langkah Bijak Kurangkan Pengambilan GULA

Langkah

## Elakkan makan snek dan minuman manis

antara waktu hidangan utama  
dan sebelum tidur



**TAHUKAH ANDA?**  
Snek yang tinggi gula  
mendorong kepada  
pengambilan tenaga  
yang berlebihan.