

Lakukan Aktiviti **FIZIKAL**

FAEDAH SENAMAN

- Mengurangkan risiko pelbagai penyakit.
- Meningkatkan tahap kecergasan fizikal.
- Meningkatkan kecerdasan minda.
- Membantu mengawal stres.
- Membentuk disiplin diri.



Kementerian Kesihatan Malaysia

