

# RANCANG PROGRAM PENGURUSAN BERAT BADAN ANDA

**TAMAT**



## SEDIAKAN GANJARAN

- Jangan lupa, beri ganjaran kepada diri sendiri setelah mencapai sasaran yang ditetapkan



## TETAPKAN SASARAN

- Tetapkan sasaran penurunan berat badan
- Bagi lebih mudah, tetapkan sasaran jangka pendek seperti sasaran penurunan berat setiap bulan



## CARI SOKONGAN

- Bentuk kumpulan rakan sekerja yang mempunyai matlamat yang sama
- Dapatkan sokongan ahli keluarga



**MULA**



## DAPATKAN BIMBINGAN

- Dapatkan bimbingan daripada pakar
- BUKAN dengan pencarian dari laman sesawang

