



Saya sayang diri saya

Saya sentiasa aktif

Saya amalkan gaya hidup sihat.
Saya sering melakukan aktiviti fizikal.

- Saya lebih kerap menggunakan tangga daripada lif
- Saya berjalan pantas
- Saya berbasikal
- Saya berkebun dan melakukan kerja rumah

Jadilah seperti saya. Luangkan 30 minit setiap hari untuk melakukan aktiviti fizikal demi kesihatan anda.

