



# HARI TANPA LIF MPLBP

HARI

AHAD

**KESELIBATAN**  
Semua kakitangan digalakkan  
menyertai kempen ini.

**Kelebihan**

sambil kerja sambil senam  
senaman ringkas yang mudah

Membina kekuatan daya tahan otot

\*Setiap langkah ke hadapan,  
anda terpaksa menggerakkan  
**54 otot dalam tubuh badan**

\*Aktiviti naik turun tangga = **1280kJ/jam tenaga**

Anjuran : Unit Pemantauan Kesihatan (UPK)  
Majlis Pebandaran Langkawi Bandaraya Pelancongan

\*Sumber : Manual Nutritisi. London: HMSO, 1992