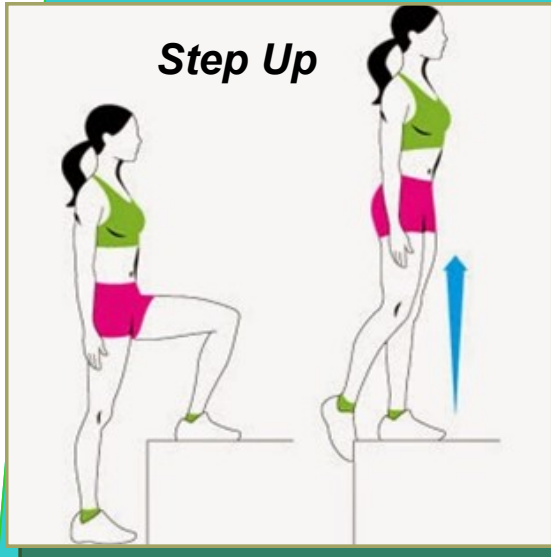




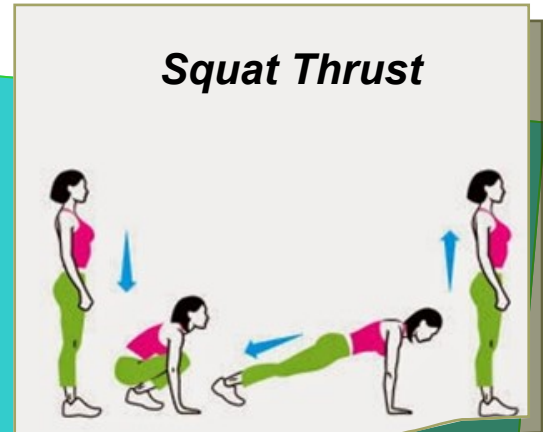
▶▶▶ TEKNIK BAKAR LEMAK DENGAN PANTAS!



Masa yang diperlukan adalah selama **15 saat** bagi setiap latihan.



Step Up



Squat Thrust



Jumping Squat



Superman

Ulang lima latihan tersebut sebanyak **tiga kali**.



Plank Punch

Sumber Rujukan :

<http://caramenurunkanberatbadan9.blogspot.com>

Info Kesihatan Mei 2014
Unit Pemakanan
Bahagian Pengurusan & Pemakanan
KEMAS, Ibu Pejabat