

# ADAKAH INI TABIAT MAKAN KITA?

**Kurang minum  
air kosong.**



**Suka makan makanan  
ringan di waktu lapang.**

**Kurang minum susu.**

**Tidak mengimbangi makanan  
dengan aktiviti fizikal**



**Jika anda mengamalkan tabiat di atas  
berwaspadalah, banyak padahnya.**