

Tiada Alasan untuk Tidak Bersenam...

Senaman boleh dilakukan pada bila-bila masa dan di mana-mana sahaja

Semasa perjalanan ke tempat kerja

Lebihkan penggunaan tangga, kurangkan penggunaan lif

Lebihkan berjalan daripada menggunakan kenderaan

Sekiranya anda memandu ke pejabat, bersenamlah 15 minit sebelum ke pejabat

Semasa di pejabat

Lakukan senaman ringan atau regangan selepas lama bekerja

Bersenam di waktu rehat semasa menghadiri mesyuarat panjang

Libatkan rakan sekerja untuk sesi bersenam semasa waktu rehat tengahari

Semasa di rumah

Lakukan regangan atau senaman ringan semasa menonton TV

Ikut serta anak-anak anda ke taman permainan dan bersenam

Berkebun bersama keluarga

Bersenamlah secara tetap sekurang-kurangnya tiga kali seminggu untuk 20-30 minit setiap kali