



KURANG GULA LEBIH SIHAT

7 Langkah Bijak Kurangkan Pengambilan GULA

Langkah

Elakkan makan snek dan minuman manis

antara waktu hidangan utama
dan sebelum tidur



TAHUKAH ANDA?
Snek yang tinggi gula
mendorong kepada
pengambilan tenaga
yang berlebihan.