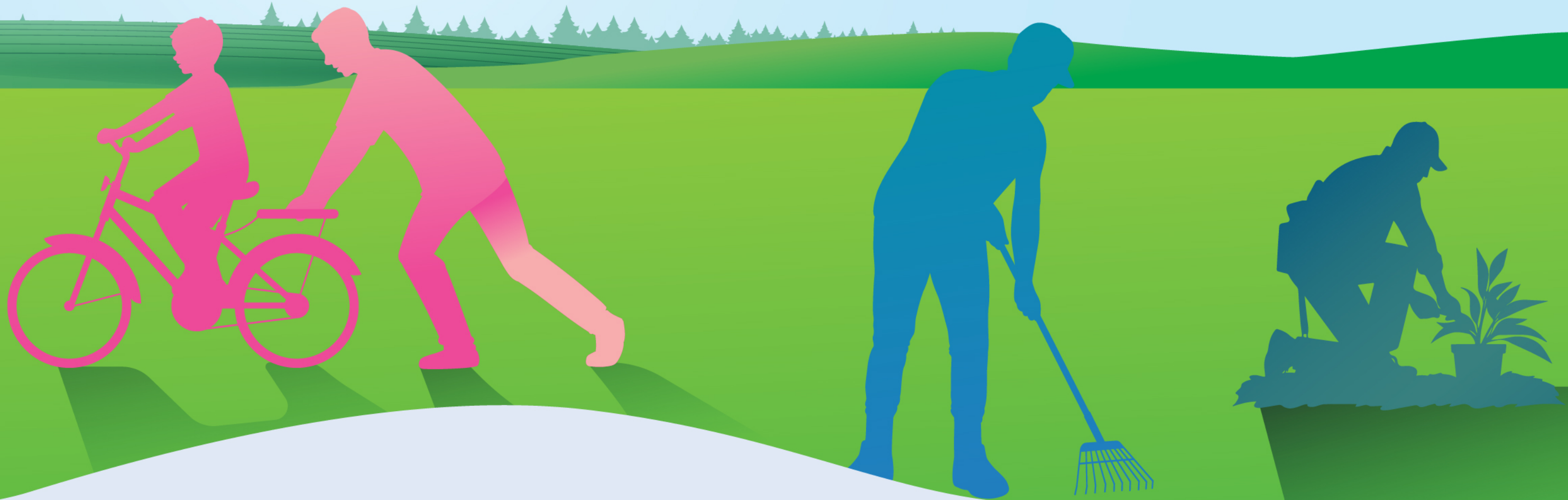


# BUDAYAKAN HIDUP SIHAT



## Elak Hidup Sedentari

Lakukan Aktiviti Fizikal  
Selama 150 - 300 Minit  
Seminggu



Kekal Aktif,  
Hidup Sihat