

# OBESITI

"ADALAH TIDAK OK!"

 Lakukan  
aktiviti fizikal  
30 minit sehari  
5 kali seminggu



7ft(w) x 10ft(h)  
Ratio 1:10

Pesanan daripada:  
Kementerian Kesihatan Malaysia

  1naksihat

[www.myhealth.gov.my](http://www.myhealth.gov.my) | [www.infosihat.gov.my](http://www.infosihat.gov.my)



7ft(w) x 2ft(h)  
Ratio 1:10