



Segar • Progresif • Diyakini

AKHBAR PALING PANTAS BERKEMBANG DI MALAYSIA

Ikuti kami di
Kosmo_Online

KOSMO!

SUARA KONTEMPORARI

www.kosmo.com.my

RABU 28 JUN 2017

RM1 BIL: 256 TAHUN 12 PP13809/08/2012 (030437)

Perlu bersenam untuk kekal kurus selepas puasa Ramadan

RAMAI yang menyangka pengurangan pengambilan makanan semasa bulan puasa menyebabkan seseorang individu berjaya menurunkan berat badan beberapa kilogram.

Hakikatnya, menurut seorang pakar kesihatan, penurunan berat badan itu bukan disebabkan oleh pengurangan pengambilan makanan sebaliknya berpunca daripada kekurangan air dalam tubuh kerana tuntutan



amalan berpuasa sepanjang hari pada bulan Ramadan. Sehubungan itu Pengerusi Pusat Pengajian Sains Jagaan Kesihatan Fakulti Sains Kesihatan Universiti Kebangsaan Malaysia, Profesor Dr. Ruzita Abd. Talib (gambar kecil) menasihatkan orang ramai supaya melakukan senaman jika mereka mahu berat badan yang berkurangan itu dikekalkan ketika sambutan Hari Raya Aidilfitri.



PENGAMBILAN makanan berlebihan semasa merayakan Syawal akan mengakibatkan peningkatan berat badan dalam masa yang singkat. - Gambar hiasan

➤ LAPORAN DI MUKA 14