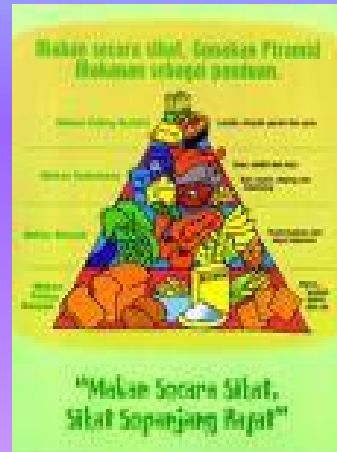
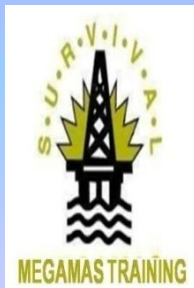
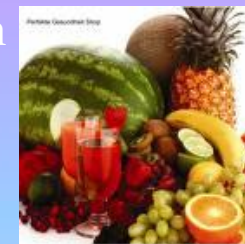


Amalkan Pemakanan Yang Sihat

- Jangan kerap mengambil makanan yang berminyak
- Elakkan daripada mengambil makanan yang manis
- Jangan memakan makanan yang berlemak
- Jangan makan melebihi hadnya
- Jangan kerap memakan makanan ringan



- Makan makanan yang mengandungi protein
- Banyakkan minum air untuk menambahkan tenaga
- Ambil makanan yang sihat seperti buah-buahan, sayur-sayuran, dan sebagainya.
- Amalkan diet yang betul
- Mengamalkan cara pemakanan yang sihat berdasarkan piramid makanan



MEGAMAS TRAINING COMPANY SDN. BHD

INTREGATED SAFETY TRAINING CENTRE (ISTC)
TOL: 3393, JALAN MUMONG/KUALA BELAIT KA1132, BRUNEI DARUSSALAM.
TEL:(00) 673-333 2800, 333 2842, 333 2872. FAX: (00) 673-3332845
MAILING ADDRESS: P.O. BOX 685, SERIA KB1190, NEGARA BRUNEI DARUSSALAM.

UNIT 16, 2ND FLOOR, BLOCK B, REGENT SQUARE
KAMPONG KIULAP, BE1518
NEGARA BRUNEI DARUSSALAM
TEL/FAX: 2232585

www.megamas.com
Email:info@megamas.com