

# Ikut cara Al-quran dan Sunnah Nabi

Muhammad صلى الله عليه وسلم

**Disclaimer!** Maklumat yang diberikan dalam program ini adalah untuk tujuan pendidikan sahaja dan tidak menggantikan nasihat perubatan. Sentiasa rujuk kepada profesional kesihatan sebelum memulakan sebarang pelan kecergasan atau pemakanan. Penyertaan dalam aktiviti fizikal melibatkan risiko, dan anda bersetuju untuk mengambil tanggungjawab sepenuhnya terhadap sebarang kecederaan atau kesan buruk yang mungkin berlaku. Hasil individu mungkin berbeza, dan tiada jaminan diberikan. Kandungan program ini adalah untuk kegunaan peribadi sahaja dan tidak boleh dikongsi atau diedarkan semula tanpa kebenaran. Dengan mendaftar, anda melepaskan Hakim Farooosh daripada sebarang tanggungjawab berkaitan kecederaan, penyakit, atau kerosakan yang mungkin timbul.

**NAMA :**

**TARIKH MULA :**

1. **Berat badan.** Timbang berat badan sekurang-kurangnya 2 kali seminggu. Timbang pada waktu yang sama.

**Contoh :** Hari **Isnin** dan **khamis** lepas bangun tidur dan lepas buang air besar.

Bulan/minggu	Minggu 1	Minggu 2	Minggu 3	Minggu 4
--------------	----------	----------	----------	----------

Bulan 1								
Bulan 2								
Bulan 3								

2. **Body composition.** Kalau boleh buat in-body test 1 kali sebulan. Kalau tak boleh buat in-body test, buat ukuran lilitan dekat rumah sebulan sekali.

Bulan/Test	Body fat mass	Muscle mass	Visceral fat
Bulan 1			
Bulan 2			
Bulan 3			

**Ukuran Lilitan.**

Bulan/Test	Pinggang	Pinggul	Peha	Lengan	Dada
Bulan 1					
Bulan 2					
Bulan 3					

3. **Fitness test.** Kita bukan nak kurus semata-mata, nak jadi sihat dan fit juga!

Masa/Test	Push-up	Pull-up	Squat (1 min)	3-minutes step up
Sebelum mula program				
Lepas 3 bulan				

**4. Matlamat? Goals?** Apa yang awak nak capai dalam program ini?

Lepas dah dapat goal, tanya diri sendiri kenapa awak nak capai matlamat tu sekurang-kurangnya 4 kali.

**Contoh : Saya nak turun berat badan 12kg dalam masa 3 bulan**

- 1. Kenapa nak turun 12kg dalam masa 3 bulan?** Sebab saya tak selesa berbadan besar. Dulu paling best masa berat badan saya 68. Sekarang dah 80kg. Kalau boleh nak kembali ke berat badan zaman muda-muda dulu
- 2. Kenapa tak selesa berbadan besar?** Bila tengok diri sendiri dalam cermin, rasa tak confident. Rasa malu pun ada. Macam dah tak kenal siapa dalam cermin tu. Saya nak rasa confident balik.
- 3. Kenapa penting untuk awak rasa confident?** Sebenarnya saya nak confident dan amalkan hidup sihat ni untuk jadi contoh yang terbaik buat anak-anak saya. Bila dah jadi parents ni saya nak jadi role model terbaik untuk anak-anak.
- 4. Kenapa penting untuk jadi role model yang baik?** Bila tunjuk contoh yang baik baru anak-anak boleh bina tabiat dan sikap yang positif terhadap gaya hidup yang sihat.

<b>Matlamat? Goals?</b>

Kenapa 1?	Kenapa 2?	Kenapa 3?	Kenapa 4?