

Tips untuk membuat Anda yang Lebih Sehat

Merasa lapar setelah makan siang?

Makan kacang yang tawar atau yoghurt daripada camilan olahan.

Makanan-makanan tersebut jauh lebih baik untuk tubuh Anda dalam jangka panjang dan memberi Anda energi lebih lama.



Proudly presented by:



MINISTRY OF
MANPOWER



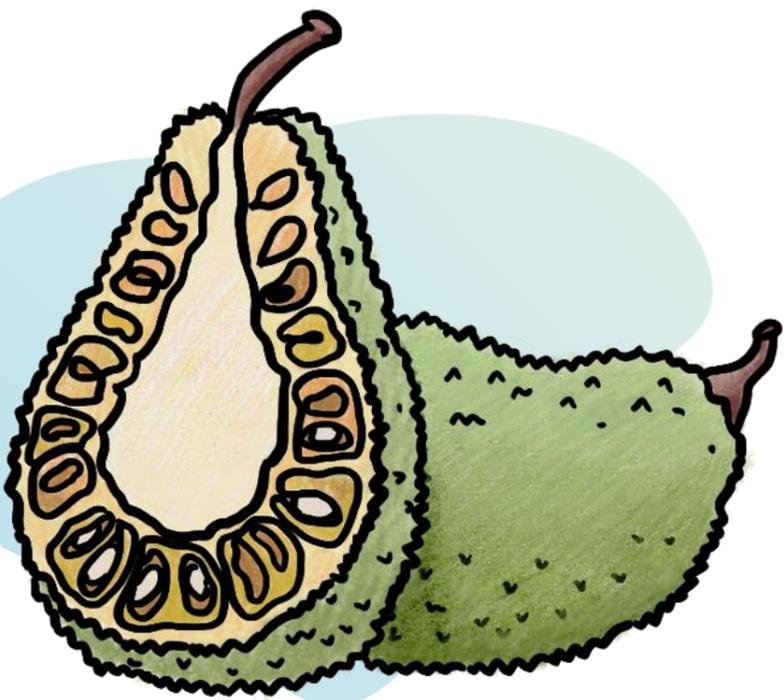
My Brother SG
HERE FOR YOUR HEALTH

Tips untuk membuat Anda yang Lebih Sehat

Cobalah camilan sehat ini!

Apakah Anda menginginkan sesuatu untuk dikunyah di antara waktu makan?

Hindari camilan manis Anda dan ganti dengan beberapa buah segar, seperti pisang atau sebungkus nangka. -Ia jauh lebih sehat!



Proudly presented by:



MINISTRY OF
MANPOWER



My Brother SG
HERE FOR YOUR HEALTH