

(<https://news.usm.my>)

Berita Mutakhir

# 21 MAY

## NORIZAH MUNCUL JUARA PENURUNAN BERAT BADAN MYBFF@WORK

untitlediopjio

KUBANG KERIAN, 20 Mei 2016 – Seramai 200 orang peserta dari pejabat-pejabat kerajaan sekitar Kota Bharu memenuhi Dewan Pusat Mahasiswa (PUMA), Kampus Kesihatan Universiti Sains Malaysia (USM) menyertai Karnival My Body is Fit and Fabulous (MyBFF)@Work yang dianjurkan oleh Pusat Pengajian Sains Kesihatan (PPSK).

Johan Penurunan Berat Badan Terbaik Kategori Lebihan Berat Badan, Norizah Nordin, dari Jabatan Kumpulan Wang Simpanan Pekerja (KWSP) berkata, kemenangan hari ini di luar jangkaan kerana pada peringkat awal beliau tidak begitu bersungguh untuk menurunkan berat badan kerana menganggap dirinya sudah tiada harapan mendapatkan berat badan yang ideal.

untitledjyvf

“Faktor malu dengan ejekan orang sekeliling serta menjadikan sepasang baju kegemaran saya sebagai inspirasi bagi menurunkan berat badan supaya muat untuk dipakai semula dan mahu meningkatkan lagi keyakinan diri ketika berada di khalayak ramai adalah penyebab saya menyertai program ini dan alhamdulillah saya sangat berpuas hati kerana berjaya menurunkan berat badan daripada 79 kilogram ke 64 kilogram selepas menyertai [MyBFF@Work](mailto:MyBFF@Work). (<mailto:MyBFF@Work>.)

“Berebalkan azam dan dorongan daripada para penyelidik, saya berjaya mendisiplinkan diri dalam pengambilan pemakanan dengan mengamalkan diet aturan pinggan sihat serta mengurangkan pengambilan minuman bergula di mana setiap hari hanya mengambil air kosong sahaja,” jelasnya.

Norizah berharap program sebegini dapat diperluaskan lagi di masa hadapan serta menyeru para penjawat awam di luar sana supaya meluangkan masa untuk menjaga kesihatan diri dan para majikan perlu memainkan peranan untuk mewujudkan budaya gaya hidup sihat di tempat [kerja](mailto:kerja.MyBFF@Work). (<mailto:kerja.MyBFF@Work> adalah)

untitledhjuju

[MyBFF@Work](mailto:kerja.MyBFF@Work) adalah (<mailto:kerja.MyBFF@Work> adalah) program tajaan Institut Kesihatan Umum yang merupakan pakej program intervensi penurunan berat badan bagi kakitangan pejabat dan dikendalikan oleh penyelidik dari USM.

Menurut Timbalan Dekan Penyelidikan dan Pengajian Siswazah PPSK, Profesor Madya Dr Lim Boon Huat, pakej intervensi yang berdurasi selama enam bulan ini merangkumi pengubahsuaian tingkah laku, amalan gaya hidup dan juga pengambilan makanan oleh para peserta dalam penyelidikan ini bermula sejak tahun 2015.

"Program seumpama ini memberi peluang kepada pihak USM untuk mendekati masyarakat setempat di mana bertepatan dengan salah satu fokus USM bagi meningkatkan jaringan industri dan masyarakat yang bertujuan untuk memperkasakan masyarakat dalam mencari jalan penyelesaian kepada masalah-masalah tertentu dengan mendapatkan bantuan kepakaran penyelidik di USM.

untitledsgrg

untitledghgf

"Peserta telah berjaya menurunkan berat badan menerusi program ini dan saya menyeru kepada para peserta supaya terus mengamalkan gaya hidup dan pemakanan yang sihat berpandukan ilmu yang mereka perolehi sepanjang program ini," katanya.

Kategori yang turut dipertandingkan pada hari tersebut termasuklah Penurunan Berat Badan Terbaik Kategori Obes yang dimenangi oleh peserta daripada Jabatan Kerja Raya (JKR SUK), Wan Maznah Wan Hamzah, Pertandingan Menu Sihat dimenangi oleh kumpulan daripada Pejabat Tanah Dan Jajahan Kota Bharu manakala Pertandingan Senamrobik dan Senaman Bantal Dumbbell dimenangi oleh Jabatan Ukur Dan Pemetaan.

Jabatan Kerja Raya Cawangan Elektrik Dan Mekanikal yang kesemua peserta lelaki dinobatkan sebagai Kumpulan Terbaik berdasarkan kesungguhan dan komitmen yang ditunjukkan sepanjang tempoh intervensi.

Teks: Lailatul Hafiza Abdul Rashid & Nuradlin Syafini Nawi (Pelajar Internship UiTM)

Foto: Muhammad Amin Syafiq Sakri



Share This

**Pusat Media dan Perhubungan Awam / Media and Public Relations Centre**

Level 1, Building E42, Chancellory II, Universiti Sains Malaysia, 11800 USM, Pulau Pinang Malaysia

Tel : +604-653 3888 | Fax : +604-658 9666 | Email : [pro@usm.my](mailto:pro@usm.my) (<mailto:pro@usm.my>)

Laman Web Rasmi / Official Website : [Universiti Sains Malaysia \(http://www.usm.my\)](http://www.usm.my)

[Client Feedback / Comments \(http://web.usm.my/smbp/maklumbalas.asp\)](http://web.usm.my/smbp/maklumbalas.asp) | USM News Portal. Hakcipta Terpelihara USM 2015

