

Headline	Fizikal, minda peserta diuji		
MediaTitle	Mingguan Malaysia		
Date	30 Oct 2011	Color	Full Color
Section	Kesihatan	Circulation	459,793
Page No	23	Readership	1,854,000
Language	Malay	ArticleSize	826 cm²
Journalist	N/A	AdValue	RM 18,504
Frequency	Daily	PR Value	RM 55,512



PARA peserta menggelecek bola sewaktu pertandingan futsal.



FOTO FARIZWAN HASBULLAH,
ZAKARIA IDRIS & NORADZRENE
MOHD NOOR

CABARAN Sihat 6 Minggu Bersama Kevin Zahri & iSihat (Cabaran Sihat) memulakan episod pertama pada 8 Oktober lalu. Bagi cabaran minggu pertama, peserta menjalani latihan senamrobik selama dua jam di bawah kendalian Pengurus Kanan Celebrity Fitness, David Thoong, 38.

"Sesi pertama dipanggil Sh'Bam iaitu lebih kepada langkah-langkah tarian. Sesi kedua pula, *body combat* menumpukan teknik berbentuk *martial art*.

"Ia bukan hanya mengeluarkan peluh, tetapi yang penting sekali peserta terhibur kerana pergerakan mereka



KEVIN Zahri memberi penerangan berdasarkan penurunan atau peningkatan berat badan setiap peserta yang direkodkan setiap minggu.

diiringi alunan muzik *up to date*," ujar David yang sudah lapan tahun bergiat aktif di Celebrity Fitness, Bangsar Village, Kuala Lumpur.

Berikutnya iaitu pada 15 Oktober lalu, kecergasan fizikal dan mental 22 peserta 'dicabar' dengan aktiviti *jungle tracking* di

Institut Penyelidikan & Perhutanan Malaysia (FRIM).

Dipimpin pemandu arah, Nizam sejauh 1.5 km sebelum menaiki jambatan gantung, para peserta perlu memanjat dan melalui segala halangan baik akar kayu yang melintang di tengah perjalanan, meredah anak sungai hinggalah memanjat batu-batu dengan kecerunan antara 20 sehingga 45 darjah.

Sementara itu, pada 22 Oktober lalu, bertempat di Sports Planet Ampang, acara minggu ketiga Cabaran Sihat diteruskan dengan pertandingan futsal. Para peserta dan lima selebriti iaitu Putri Mardiana, Zain Saidin, Amar, Nisha Dirr dan Fida Ibrahim dibahagikan kepada enam kumpulan (tiga lelaki dan

tiga wanita).

Tiga jam memerah keringat, juara pertandingan sah menjadi milik kumpulan Tulang (wanita) dan Hati (lelaki). Hadiah pertandingan berupa *hamper* sumbangan Temasek Growth Sdn. Bhd. Manakala Arora Sports menaja bip peserta dan bola futsal serta sepasang pakaian untuk dua pengadil pertandingan.

Program Cabaran Sihat 6 Minggu Bersama Kevin Zahri & iSIHAT bertujuan membantu golongan obesiti mendapatkan berat badan ideal dan memberi pendedahan amalan cara hidup sihat. Cabaran mengambil masa selama enam minggu bermula 2 Oktober 2011.

Dijalankan pada setiap Sabtu, program dimulakan dengan majlis pelancaran serta bengkel dan bimbingan yang dikendalikan sendiri oleh Kevin Zahri, Pakar Pemakanan & Kecergasan sebelum diteruskan dengan acara senamrobik, *jungle tracking*, futsal, *amazing race* dan aktiviti sukan air.

“Ia bukan hanya mengeluarkan peluh, tetapi yang penting sekali peserta terhibur kerana pergerakan mereka diiringi alunan muzik *up to date*

Fizikal, minda peserta diuji

SALAH seorang peserta, Abdul 'Azim Abdul Karim berhenti seketika melepaskan dahaga.



SESI senamrobik.