

Headline	Juara Cabaran Sihat berjaya turun 11.5 kg		
MediaTitle	Mingguan Malaysia		
Date	04 Dec 2011	Color	Full Color
Section	Kesihatan	Circulation	459,793
Page No	6	Readership	1,854,000
Language	Malay	ArticleSize	541 cm <sup>2</sup>
Journalist	NOREEN TAJUDDIN	AdValue	RM 12,119
Frequency	Daily	PR Value	RM 36,357



# Juara Cabaran Sihat berjaya turun 11.5 kg

Oleh **NOREEN TAJUDDIN**  
Foto **MOHD FARIZWAN HASBULLAH**

**I**MPIAN menurunkan berat badan bukan lagi mustahil buat 21 peserta (seorang peserta terpaksa menarik diri kerana kecederaan yang dialami) Cabaran Sihat Enam Minggu Bersama iSIHAT & Kevin Zahri. Buktinya hanya selepas enam minggu menjalani perubahan gaya hidup menerusi program ini, kesemua peserta telah berjaya menurunkan berat badan secara purata enam kilogram seorang. Ia merupakan suatu kejayaan yang boleh dibanggakan dan menepati sasaran awal program ini di mana para peserta akan mengalami penurunan enam hingga lima belas kilogram seorang.

Yang harus dipuji adalah semangat kental dan juga keinginan para peserta yang berani melakukan transformasi diri. Program ini dibimbing sepenuhnya oleh jurulatih kesihatan dan kecergasan berpengalaman, Kevin Zahri. Beliau bertanggungjawab memantau berat badan dan memberi pendedahan berkenaan ilmu pemakanan dan kecergasan kepada setiap peserta.

Mengimbas kembali perjalanan program, bagi minggu pertama, peserta telah menjalani latihan senamrobik di Celebrity Fitness, jungle trekking di

Institut Penyelidikan & Perhutanan Malaysia (FRIM) untuk minggu kedua, pertandingan futsal (minggu ketiga), Amazing Race di FRIM (minggu keempat) dan acara berakit (minggu kelima).

Nama pun pertandingan, sudah tentu ada pemenang yang dipilih namun ia hanyalah bonus. Ini kerana buat mereka hadiah paling bermakna adalah penurunan berat badan. Setelah diadili, pihak juri bersetuju memilih Mohd Fadhul Hadi Othman, 24, yang mengalami penurunan berat badan sebanyak 11.5 kilogram sebagai juara program. Beliau membawa pulang hadiah wang tunai RM3,000, produk tajaan GoCell, barangan Adidas dan baucar dari JariSpa.

## Penurunan

Tempat kedua pula menjadi milik Nurul Faten Nazri, 24, yang mengalami penurunan berat badan sebanyak 10.3 kilogram. Nurul Faten membawa pulang wang tunai RM2,000, produk tajaan GoCell, barangan Adidas dan baucar JariSpa. Ahmad Ridzuan Shah Abd Rahman, 29, yang mengalami penurunan berat badan sebanyak 15.9 kilogram diumumkan di tempat ketiga dan membawa pulang wang tunai berjumlah RM1,000, produk GoCell, Adidas dan

baucar dari JariSpa. Tangga keempat dan kelima milik Nor Azizul Harun dan Abdul Azim Abdul Karim dengan masing-masing turun sebanyak 8.7 dan 15.5 kilogram.

Majlis penutup telah diadakan di Perkarangan Pusat Membeli Belah AEON AU2 Setiawangsa dan dihadiri oleh Ahli Parlimen Setiawangsa, Datuk Seri Zulhasnan Rafique, Ketua Pengarang Utusan Karya Sdn Bhd (UKSB), Badrul Azhar Abdul Rahman, Pengurus Besar Operasi UKSB, Zurzaliza Bajuri, wakil penaja dan juga hadirin yang memenuhi perkarangan pusat beli-belah tersebut.

Bagi memeriahkan acara, persembahan tarian Poco-poco Twist oleh para peserta, demonstrasi pemakanan pintar oleh Doktor Aishah Tul Radziah dan gabungan tarian Bollywood dan Belly oleh Shah Dance Crew telah diadakan. Terima kasih diucapkan buat para penaja program iaitu Kementerian Kesihatan, FRIM, Celebrity Fitness, Bizzy Body, Adidas, JariSpa, Adabi dan Temasek Growth.

Walaupun program enam minggu telah berakhir, namun misi kesemua peserta ini masih jauh kerana masing-masing sudah nekad meneruskan usaha untuk mencapai berat badan yang diimpikan berpandukan panduan yang diberikan oleh Kevin Zahri selama tempoh mereka menyertai program ini.



Selepas enam minggu menjalani perubahan gaya hidup menerusi program ini, kesemua peserta telah berjaya menurunkan berat badan secara purata enam kilogram seorang.

Headline	Juara Cabaran Sihat berjaya tumn 11.5 kg		
MediaTitle	Mingguan Malaysia		
Date	04 Dec 2011	Color	Full Color
Section	Kesihatan	Circulation	459,793
Page No	6	Readership	1,854,000
Language	Malay	ArticleSize	541 cm <sup>2</sup>
Journalist	NOREEN TAJUDDIN	AdValue	RM 12,119
Frequency	Daily	PR Value	RM 36,357



FADHLUL Hadi menimbang berat badan.

BARISAN pemenang bergambar kenangan bersama Badrul Azhar Rahman (berdiri paling kiri), Zulhasnan Rafique, Kevin Zahri dan Zurzaliza Bajuri.