



Cara Mengatasi Ketagihan

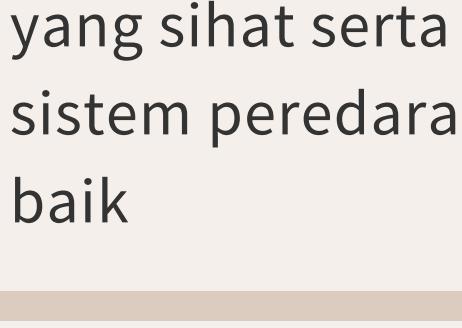
Mengamalkan gaya hidup sihat yang boleh membawa

impak positif kepada diri sendiri, keluarga, masyarakat dan negara



Mengamalkan diet dan gaya pemakanan yang sihat dan seimbang supaya memperoleh semua nutrien yang diperlukan

Menjalankan aktiviti senaman agar memiliki tubuh badan yang sihat serta mempunyai sistem peredaran darah yang baik



Menangani stres dan konflik dengan menggunakan saluran yang betul, iaitu berkongsi masalah dengan ahli keluarga



Mendapatkan semangat daripada pakar motivasi, guru atau rakan taulan supaya mencetuskan minda yang positif

