

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 aktivitas 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

