



Untuk menonton semula:



Pada 29 September 2021, LIVE@PTAR kali ini membawakan segmen Open Mic Kilo vs Kalori bersama Tuan Haji Bahman Jamaluddin atau lebih dikenali dengan nama pena Hajibee, Pensyarah Kanan Fakulti Sains Kesihatan. Perkongsian pengalaman yang disampaikan oleh Hajibee kali ini adalah berdasarkan buku tulisannya yang bertajuk 'Kilo vs Kalori'. Buku ini mengisahkan inspirasi dari 'fighter & survivor' bagi yang ingin menurunkan berat badan secara sihat.

Dalam sesi yang berlangsung selama 1 jam ini, Hajibee mengupas secara ringkas kekangan yang terpaksa dilalui oleh orang yang mempunyai berat badan berlebihan seperti keupayaan fizikal terbatas, mengganggu kerja seharian dan cabaran untuk beribadah dengan selesa. Selain itu, beliau juga berkongsi petua-petua bagaimana untuk kurus dan bagaimana untuk mengekalkan berat badan yang sihat. Bak kata beliau, dalam usaha untuk kurus, yang paling sukar adalah istiqamah dan dalam apa jua perkara yang hendak kita lakukan, hanya ada dua pilihan iaitu mahu atau tidak, rajin atau malas. Semuanya bergantung kepada diri kita sendiri.

Program yang berlangsung secara langsung melalui Facebook PTAR Kampus Permatang Pauh ini telah mendapat 545 tontonan yang terdiri daripada staf UiTM CPP dan cawangan lain dan boleh ditonton semula di pautan <https://www.facebook.com/library.uitm.penang/videos/202583281969224>

