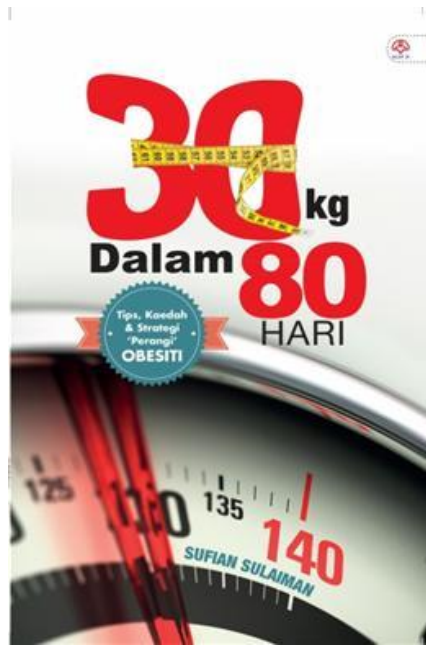


## Book Review:



### **'30 Kg dalam 80 Hari' - Sufian Sulaiman**

**ISBN:** 9789831249963

**Penerbit :** Alaf 21

**No Panggilan:** RM222.2 .S84 2015

'30kg dalam 80 Hari' merupakan pengalaman sebenar penulis yang juga seorang jurulatih kecergasan dalam membantu seorang gadis yang mahu menurunkan berat badannya yang mana berat asal beliau adalah 82kg dan berjaya turun sehingga 45kg dalam masa 80 hari.

Percaya atau tidak, itulah hasilnya apabila anda menggunakan teknik, kaedah, strategi dan tip yang diberikan dengan betul. Syarat untuk turunkan berat badan yang sempurna, anda mestilah mengamalkan setiap langkah-langkah seperti yang ditunjukkan di dalam buku ini.

Antara teknik yang dikongsi adalah seperti berikut :-

- **Teknik Aktiviti Kardio** (teknik berjalan menggunakan *Treadmill, Rowing, Mesin Stepper, Cross Trainer* dan Berbasikal)
- **Teknik Latihan Bebanan** (*Multijoint Exercise and Single Joint Exercise, Upper and Lower Body, Pull and Push Exercise, Superset and Compound*)
- **Kaedah Latihan Bebanan** (*Split Training, Staright Set, Superset, Pyramid Sets* dan *Circuit* (Litar))

Dengan kos yang sangat minimum, sesiapa sahaja boleh melakukannya asalkan tiada perkataan 'putus asa' dalam kamus kehidupan. Anda pasti berasa berbaloi tatkala melihat hasilnya nanti.

*Ringkasan buku Oleh : Pn. Nor Nadia Shahida Zakria, Penolong Pustakawan*