



01 MEI 2020 KURSUS ATAS TALIAN : DIET & RAMADHAN

- Kursus atas talian anjuran bersama Pusat Sukan Universiti dan Pejabat Pendaftar ini merupakan inisiatif ke arah membentuk gaya hidup sihat. Peserta didedahkan dengan jenis-jenis makanan yang sihat dan baik sepanjang bulan Ramadan. Tips bagi mengelakkan pertambahan berat badan sepanjang tempoh PKP melalui pemakanan yang sihat juga turut dikongsikan.

12 MEI 2020 ESPORT MLBB MINI LEAGUE

Pertandingan Esport MLBB Mini League anjuran Pusat Sukan Universiti telah berjaya dianjurkan dengan penyertaan sebanyak 12 pasukan. Tahniah diucapkan kepada semua pemenang.

MLBB MINI LEAGUE						FINAL
PLACE	TEAM	P	W	L	K	PTS
1	ANAK-ANAK BAHAU	11	11	0	314	33
2	CINTA TUHAN YANG SATU	11	10	1	282	30
3	ROW ARTIS	11	8	3	237	24
4	STANDARD TAPI POWER	11	7	4	154	21
5	CARONAGOCARONA	11	6	5	223	18
6	BLINK	11	6	5	162	18
7	INGENIOUZ I	11	5	6	191	15
8	NEXT	11	4	7	172	12
9	TEAM BUNGA RAYA	11	3	8	163	9
10	HYDRA	11	3	8	146	9
11	RASIPANXMELEWAR	11	2	9	133	

30 JUN 2020 BENGKEL APLIKASI WORKSPACE

Staf Pusat Sukan Universiti telah menghadiri Bengkel Aplikasi Workspace UTHM bertempat di Makmal Komputer PTTA. Taklimat telah disampaikan oleh YBhg. Ts. Dr. Muhammad Akmal bin Johar, Ketua Jabatan Perancangan Strategik dan Pengurusan Risiko.





SEPANJANG MEI HINGGA JUN 2020 POSTER DAN VIDEO KESEDARAN KESIHATAN DAN KECERGASAN DI MEDIA SOSIAL SEPANJANG PERINTAH KAWALAN PERGERAKAN

- Pusat Sukan Universiti telah mengambil inisiatif bagi penyediaan poster, video dan info yang telah dimuatnaik di media sosial sepanjang tempoh Perintah Kawalan Pergerakan. Ianya merupakan usaha ke arah membentuk gaya hidup sihat serta panduan yang boleh digunakan sepanjang berada dalam tempoh PKP.

SEL LEMAK PADA ORANG YANG TIDAK PERNAH GEMUK **SEL LEMAK PADA ORANG ORANG GEMUK** **SEL LEMAK PADA ORANG LANGSING YANG PERNAH GEMUK**

Sel lemak memang tak boleh hilang bila kita dah kurus. Sel lemak cuma mengecil sahaja. Jadi, bila-bila masa ia boleh "diisi semula". Lebih banyak bilangan sel lemak lagi tinggi peluang untuk berat naik semula.

APA ITU METABOLISMA?

Metabolisma adalah proses tindakbalas kimia (perubahan nutrien) yang berlaku dalam tubuh badan.

Metabolisma terbahagi kepada 2 jenis iaitu:

- Anabolisma - Nutrien yang diambil dan disimpan sebagai tenaga.
- Katabolisma - Sumber tenaga yang dihuraikan untuk menajana tenaga.

Sumber : Susu Sejat

BADAN KITA MENGGUNAKAN 4 SUMBER TENAGA INI MENGIKUT TURUTAN:

1. *Muscle Glycogen* - Glycogen dalam otot yang sedia untuk digunakan.
2. *Liver Glycogen* - Sumber glycogen kecemasan yang digunakan apabila *muscle glycogen* menjadi rendah.
3. *Blood Borne Amino Acids (BBA) - Branched Chain Amino Acids* dari protein.
4. Lemak - 20 minit pertama, badan akan menggunakan sumber tenaga 1 hingga 3. Selepas 20 minit, barulah badan mula menggunakan sumber yang ke 4 iaitu

MAKANAN TINGGI GULA

Gula Halus	Susu Pekat Manis	Kek
Gula Batu	Kordial	Coklat
Gula Melaka	Air Tebu	Kuih Manis
Jam	Air Kelapa Muda	Gula Perang
Kaya	Aiskrim	Biskut Manis

DOS SENAMAN YANG DISARANKAN OLEH AMERICAN COLLEGE OF SPORTS MEDICINE (ACSM) :

- ✓ 150 min latihan kardio dalam seminggu
- ✓ 2-3 kali latihan bebanan dalam seminggu
- ✓ 2-3 kali latihan fleksibiliti dalam seminggu

“ Pengambilan ais tidak menyumbang kepada perut buncit atau kegemukan kecuali jika diambil bersama air manis malahan mampu meningkatkan kadar metabolisma badan ”

VISUAL HAND GUIDE TO PORTION SIZES

@THEFLEXIBLEDIETINGLIFESTYLE

SPORTS DISTANCING

Find out more about how you can keep safe when heading out for your outdoor activity with some simple precautionary measures.

MAKANAN TINGGI GARAM

Kicap	Monosodium Glutamate	Keropak Ikan
Sos Tomato	Baking Soda	Daging Burger
Sos Cili	Mayonis	Sosej
Sos Barbeque	Krim Salad	Asam Jawa
Klub/Rencah	Pekasam	Buah Kek