

## ***Normah Bte Ibrahim.***

Sebelum saya senaman bersama Deedee, berat badan saya 72kg. Saya mempunyai penyakit tyroid.



Doktor sudah beritahu berat badan saya susah nak turun, sebab kesan daripada ubat tyroid yang saya ambil.

Hari demi hari, berat badan saya bertambah dan saya mula rasa sakit di lutut, dan saya mengambil ubat untuk menghilangkan sakit lutut. Kemana saya pergi, saya kena ajuk sebab kegemukan. Saya mula rasa rendah diri, low self esteem, tiada keyakinan, dan malu hendak jumpa orang sekeliling, sebab takut kena hina tentang badan saya yg gemuk. Saya betul2 susah hati tengok badan saya.

Pada tahun 2004, saya mula senaman bersama Deedee. Apa2 masalah, saya rujuk pada Deedee. Atas nasihat Deedee, berat badan saya turun sedikit demi sedikit. Dan berubah segala-galanya.

Saya tidak mengambil ubat sakit lutut lagi. Sampai sekarang, saya masih bersenam bersama Deedee. Deedee telah memberi saya keyakinan diri. Dan saya tidak malu lagi untuk berjumpa dengan orang sekeliling, sebab berat badan saya sudah turun hingga 62kg.

GEREK GEREK..! Saya amat berterima kasih pada Deedee.