

**BMA**

Ahad 19 Ogos 2012 (1 Syawal 1433)

MICA (P) 047/11/2011

<http://cyberita.asia1.com.sg>

60 SEN

BERITA MINGGU

Sebuah penerbitan  
Singapore Press Holdings**UNTUK MEREKA YANG SIBUK:**

DVD yang baru dihasilkan oleh Cik Dee Dee Mahmood untuk mereka yang tiada masa yang panjang untuk bersenam.

**R**ISAU berat badan anda yang telah turun sedikit (atau banyak) selepas berpuasa sebulan, akan naik semula dengan menjelangnya Syawal pada hari ini?

Selain perkara itu tidak harus dikhuatirkan sangat kerana yang lebih utama ibadah puasa anda telah dijalankan dengan sempurna, anda boleh berpaling kepada sebuah DVD senaman yang baru.

DVD yang dimaksudkan adalah yang dihasilkan oleh pakar fisiologi senaman dan pemakanan, Cik Dee Dee Mahmood.

Bertajuk *Move Like Dee Dee*, ia dihasilkan, menurut beliau, sebagai sebahagian usahanya membantu meningkatkan tahap kesihatan dan kecergasan penduduk.

"Saya buat DVD ini khusus untuk mereka yang susah hendak menurunkan berat badan atau mempunyai berat badan 'yoyo' - sekejap turun, sekejap naik," terang Cik Dee Dee, yang pada suatu masa pernah obes atau berlebihan berat badan sehingga mencapai 80 kilogram.

Kini, berat badannya berada di paras langsing 45 kilogram.

**PAKAR FISILOGI SENAMAN:**

Cik Dee Dee Mahmood pernah berlebihan berat badan atau obes, tetapi kini sudah langsing. Beliau baru menghasilkan DVD senaman baru, 'Move Like Dee Dee'.

- Foto-foto ihsan DEE DEE MAHMOOD

"Selain itu, DVD ini juga untuk mereka yang ingin sihat dan meningkatkan lagi kecergasan," tambahnya, yang telah menerima beberapa anugerah, antaranya Anugerah Duta Gaya Hidup Sihat 2005 yang diberikan oleh Lembaga Penggalak Kesihatan (HPB) serta Anugerah Emas Inspirasi Kesukanan Singapura 2004 dan 2006 yang diberikan oleh Majlis Sukan Singapura.

Menurut Cik Dee Dee, program senaman yang beliau lakar itu menggunakan kaedah fisiologi sistem *Circuit Interval Intensity Training* (CHIT) yang bertujuan mengatasi masalah pengurusan berat badan atau berat yang sukar turun.

"Ada senaman khas untuk tangan yang menggeleber dan senaman untuk membentuk punggung, pinggang, perut dan paha.

"Saya juga memuatkan panduan-panduan pemakanan dan cara-cara berdiet.

"Semua senaman ini boleh dilakukan dalam beberapa minit sahaja dalam sehari, jadi ia sesuai untuk mereka yang sibuk," tambahnya.

DVD beliau akan dilancarkan sempena acara *One Community Walk 2012* yang dirasmikan oleh Timbalan Speaker, Encik Charles Chong, Anggota Parlimen GRC Joo Chiat, pada Ahad ini (26 Ogos), 9 pagi di Balai Rakyat Siglap South.

Ia juga boleh didapati di Muzika Records di Joo Chiat Complex dengan harga \$25 satu.

# LANGSING BERPANDUKAN DVD DEE DEE