

RANCANG SOLUSIMU

Concrete goals are your wellness milestones.

Let's set goals that are SMART:



01

Pertama kamu akan melihat timbangan di bawah ini dengan meng-klik layar hitam, kemudian pilih lab

02

1 lingkaran mewakili 1 porsi telur, 1 kotak 1 porsi dada ayam, dan 1 segitiga 1 porsi salmon

03

Sekarang tugasmu adalah untuk memasukkan kalori 1 porsi donat kentang gula = 2 porsi salmon di sebelah kanan timbangan.

04

Selanjutnya, tugasmu adalah untuk memasukkan sejumlah telur dan 1 jenis makanan lain ke timbangan, agar timbangan seimbang (ditandai dengan tanda =)