



#### MAKLUMAT PENGULAS

Nama peserta : Sharifah Hunaini Syed Ismail

Jabatan /  
Bahagian : Pengarang/PBE

#### MAKLUMAT BUKU

Tajuk buku : 5 Langkah Mencipta Mindset Slim

Tempat  
terbitan : No 28-1B, Jalan UPI/5  
Ukay Perdana Business Centre, 68000, Selangor

Penerbit : Nutri Lab Pharma Sdn Bhd

Jumlah muka  
surat : 213

Tahun terbitan : 2017

Sasaran umur  
pembaca : Dewasa

Komen fizikal : Buku yang menarik, tidak terlalu tebal. Topik dipecahkan menurut turutan yang sesuai, pemilihan 'font' juga sesuai. Terdapat juga nota dalam kotak berwarna bagi maklumat penting yang cuba disampaikan. Buku turut dilengkapi dengan ilustrasi yang menarik.

Positif : Tips untuk memiliki badan ideal yang dikongsikan dalam buku ini tidak begitu sukar untuk diaplikasi dan bimbingan turut diberikan dari peringkat awal sehingga akhir secara 'step by step'.

Negatif : Ada beberapa penerangan yang agak meleret, namun tidaklah sehingga mencatatkan bacaan.

Kelebihan : Ilmu/tips yang dikongsikan disertakan dengan logiknya sekali, membolehkan pembaca menjangkakan apa yang akan diperolehi sekiranya tips-tips berkenaan diikuti atau tidak diikuti.  
Ia juga mendorong pembaca untuk melakukan perubahan, walaupun sedikit.

Luahan rasa : Saya memilih untuk membaca buku ini semasa PKP berlangsung dan saya bekerja dari rumah. Dengan pergerakan yang terhad dan kurangnya aktiviti

senaman serta ditambah dengan aktiviti makan-makan yang tidak lagi mengira masa, saya rasa ia sangat sesuai sekali untuk saya mulakan tips yang disarankan untuk kembali mendapat badan yang ideal demi kesihatan yang baik. Tips yang disarankan juga agak mudah, dan tidak memerlukan perbelanjaan tambahan untuk memenuhi keperluan 'diet' yang sesuai.

**Ulasan** : Pada saya, ia buku yang sangat tepat untuk dibaca, juga pada masa yang tepat memandangkan situasi semasa yang dihadapi dengan pertambahan berat badan dan kurangnya aktiviti senaman semasa arahan bekerja dari rumah. Buku ini telah agak lama saya miliki namun saya masih mencari-cari masa yang sesuai untuk membacanya dengan hasrat saya akan hanya baca buku ini bila saya betul-betul perlukan tips dan nasihat yang diberikan. Sebelum ini saya berpendapat senaman dan pemakanan yang saya amalkan sudah mencukupi untuk mendapatkan badan yang sihat. Bagaimanapun, dengan adanya program Cabaran Membaca 21 Hari ini, ia menjadi platform yang sesuai pada saya untuk saya mula membaca dan buku ini adalah pilihan yang tepat untuk saya mulakan perubahan.

**Gambar Buku** :

