



Projek hijau Fitness First

Institut Penyelidikan Perhutanan Malaysia (FRIM) menjadi satu lagi lokasi program menghijaukan alam melalui projek komuniti Planet First oleh Fitness First.



WAGGETT (kiri) dan Flint bergambar kenangan di depan peti kapsul masa.



JURULATH program The Biggest Loser Asia, Dave Nuku (kiri) tidak ketinggalan menyertai program menanam anak pokok di FRIM.



WAJAH WAJAH gegembiran yang jelas kelihatan selepas para peserta selesai menanam pokok-pokok di FRIM.

Oleh ROSMALINA ABD. KADIR
rosmalina.kadir@essencecom.my

PENCINTA alam semula jadi yang i pad di dalam kawasan hutan. Kuala Lumpur pasti amat mengagumkan apabila flora dan fauna di Malaysia yang dilicik sebagai Ise. Institusi Penyelidikan Perhutanan Malaysia (FRIM).
Terdapat sebuah kawasan hutan yang menjadi destinasi utama, bahkan kepelbagaian komposisi dan aktiviti hari yang sangat menarik berpeluang mengumpul kira-kira 15,000 spesies flora dan fauna dalam tu bukannya.

Kebanyakan FRIM sebagai institusi per, dalam yang membolehkan pemeliharaan ke keluasan hasil hutan, pekhidmatan bio nologi, biodiversiti dan alam sekitar. FRIM memberi peluang kepada organisasi luar tu tura, serta melaksanakan kebijakan alam. Kaki ini Fitness First yang dikenali sebagai kumpulan kelas kesihatan terbesar dunia. FRIM mempunyai bahagian bagi membalas jasa a senasul kepada manusia dengan menanam sebanyak 150 batang pokok di FRIM.

Memang, program ini turut diasah salah seorang peserta The Biggest Loser A Zony Lyn. Selain itu, turut hadir ialah ilah ilah pengurusan kanan Fitness First, luruk Asia dan Ketua Pegawai Eksekutif (CEO) Colin Waggett.

Apa yang membolehkan program kali dengan program sama sebelum ini adalah blok-blok tanah di kawasan kawasan pokok kok berkenaan dibahagikan kepada beberapa bahagian bagi mewakili negara-negara yang mengambil bahagian.

Dari migrasi migrasi peserta i mengabdikan kerja komposisi, mereka se dibahagikan kepada kumpulan yang berbeza per dan ditugaskan untuk menanam anak a pokok dalam 'negara-negara' yang telah ditetapkan.

Pengarah Urusan Fitness First Asia, Sir Flint berkata, sebagai dengan salah satu a program 'Fitness First' ini bertujuan, ada menjadi tanggungjawab mereka sebagai buah organisasi untuk memberi lambang pada masyarakat dan mengabdikan komisi tidak hanya kepada kesihatan dan keceriaan tetapi juga untuk persekitaran.

'Fitness First Asia bersama FRIM ia berhasrat menanam sebanyak 150 batang pokok untuk jangka masa tiga tahun sebagai bahagian daripada projek komuniti.'

'Sebelum ini, adalah yang mengabdikan dengan sesuatu dialah untuk kembali nilai bagi membolehkan perbandingan pokok-pok yang ditamam, lanjut.

Program tersebut bermula dengan pen kitan selama 30 minit, mereka se diwajibkan untuk menanam anak-anak pok dan membuat keputusan dalam bentuk sebagai simbolik jomna Fitness First.

Ketika itu, Colin Waggett menyokong program berkenaan dengan menasihatkan dan ngumpul bahagian dalam aktiviti menanam pokok.

Sementara itu, Ketua Pegawai FRIM, i tak Dr. Abdul Latif Mahmud berkata, FR sentiasa berusaha untuk meningkatkan i sedar akan keberkesanan kepelbagaian p sekitaran hijau dan pemeliharaan hutan.

'Melalui kerjasama dengan Fitness Fir kami berharap untuk mempromosikan lebih banyak



NEW STRAITS TIMES FREEDAY, MAY 26, 2010

life times people

An exercise in health

ZUHAILA SEDEK talks to Fitness First global chief executive officer Colin Waggett about the wonders of exercise

WHEN you are feeling down, do not resort to anti-depressants. Exercise instead. Exercise can do wonders for you. Not only is it healthy, it can lift your mood.

This is what Fitness First global chief executive officer Colin Waggett believes. When you exercise your adrenalin increases and your muscles grow strong. It's excellent for controlling weight and helps you look and feel great.

'If you find that you keep coming up with excuses not to exercise, you need to figure out what it is that you like to do the most.'

Waggett says. 'If you like dancing for example, then this is your exercise. You should do something that you like in this is the only way for you to enjoy exercising,' he adds.

Some doctors recommended health clubs for their patients. This allows them to exercise in a conducive environment while addressing their health or emotional problems.

'People who come to Fitness First always have a goal in mind. They may want to be healthier or happier. Some just want to look good.

'They're not just better after exercising, especially after a really bad day' says the 45-year-old Waggett, who loves cycling and kick boxing.

Fitness First has an in-house nutritionist to advise customers on what constitutes a healthy diet. 'We don't just provide you the facilities for exercise, we also motivate you to keep fit,' says Waggett who lives in Winchester, England.

'People choose health clubs because of their facilities. It's a lifestyle and a fun way for people to



Dave Nuku (left), the trainer for The Biggest Loser Asia who is also Fitness First's regional fitness manager, with Fitness First Australia managing director Peter Benson planting saplings at FRIM

"If you like dancing for example, then this is your exercise. You should do something that you like as this is the only way for you to enjoy exercising."

determination, and when combined with exercise and good eating habits," says Waggett.

The health club now offers a programme called Lose It, which was inspired by TFL. It is an intense and managed staff of the health club across Asia in conjunction with the Fitness First community project.

Fitness First is also known for its affiliation with The Biggest Loser (TBL) reality show.

'The show has strengthened our presence globally. But the main aim of TBL is to show people that major weight problems can be overcome if dealt with the right attitude and



Waggett planting a sapling at FRIM