

# CERAMAH DIET PEMAKANAN DAN LATIHAN UNTUK MENGATASI PLATEAU DALAM PROGRAM 'INSKEP BMI CHALLENGE' (IBC)

[airforce.mil.my/berita/berita-dari-pusat-latihan/4742-ceramah-diet-pemakanan-dan-latihan-untuk-mengatasi-plateau-dalam-program-inskep-bmi-challenge-ibc](https://airforce.mil.my/berita/berita-dari-pusat-latihan/4742-ceramah-diet-pemakanan-dan-latihan-untuk-mengatasi-plateau-dalam-program-inskep-bmi-challenge-ibc)

TANJUNG BUNGAH, 28 Mac 19 - Institut Kepimpinan dan Pengurusan (INSKEP) telah mengadakan Ceramah Diet Pemakanan dan Latihan Untuk Mengatasi Plateau yang telah disampaikan oleh penceramah jemputan Pegawai Perubatan Institut Perubatan Penerbangan (IPP), Lt Kol Dr Siti Mariah binti Hussain dalam Program 'INSKEP BMI Challenge' (IBC) yang dijalankan selama 2 bulan mulai 4 Mac 19 hingga 30 April 19.

Program ini dilaksanakan bertujuan untuk membantu anggota mencapai tahap BMI unggul yang menjadi syarat utama bagi kenaikan pangkat dan pengesahan jawatan dalam perkhidmatan.

Turut hadir Pegawai Memerintah INSKEP, Lt Kol Nurul Amir bin Othman TUDM bersama 20 anggota INSKEP yang mempunyai masalah BMI. Program yang diselaraskan oleh Pegawai Sukan INSKEP, Lt Muhamad Syazwan bin Ahmad TUDM telah dibantu oleh tiga anggota dari Cawang Jasmani INSKEP.

